

## Fitness und Bewegung auf Musik

Musik zum Aufwärmen (Schritte/Gehen/Federn) (100 – 130 bpm)

Musik zum Hüpfen (130 – 140 bpm)

Musik zum Laufen (150 – 180 bpm)

<b>Titel</b>	<b>Interpret</b>	<b>Bpm</b>
Jessica Mauboy	Never be the Same	80
Sam Smith	Stay with Me	85
Sido	Liebe	90
Darin	Mamma Mia	100
Lana Del Rey	West Coast	100
Justice Crew	Que Sera	100
Lorde	Team	104
Vance Joy	Riptide	105
Mr Probz	Waves	110
Arash & Helena	One Day	114
Alle Farben	She Moves (Far Away)	118
Ed Sheeran	Sing	120
Clean Bandit & Jess Glynne	Rather Be	121
Nico & Vinz	Am I wrong	122
Adel Tawil	Weinen	124
Tiesto	Red lights	125
Coldplay	A sky full of stars	125
Meitel Dohan	Yummy	128
Shakira	Lalala	128
Krewella	Enjoy the Ride	129
Ace Wilder	Busy Doin Nothin	130
Meitel Dohan	Give Us Back Love	130
Timeflies	All the way	130
Breathe Carolina & Karmin	Bang it Out	130
Clean Bandit	Extraordinary	130
Rita Ora	I will Never Let you down	130
Calvin Harris	Summer	130
Unheilig	Als wärs das erste Mal	132
Katy Perry	Dark House	133
Florida Georgia Line	This is How we Roll	133
Danny Fernandes	Kryptonite	136
Mando Diao	Black Saturday	140
Shakira & Rihanna	Can` t Forget to Remeber you	140
Sheppard	Geronimo	143
Lady Gaga	G.U.Y	110/220

Tempo festlegen mit Hilfe von BPM-Counter (online): <http://www.all8.com/tools/bpm.htm>  
<http://www.beatsperminuteonline.com> <http://www.abysmedia.com/bpmcounter/>

### Hinweis:

Alle Lieder sind auf Lautstärke, Anfang und Ausklang hin zu überprüfen → Lieder so schneiden, dass der entsprechende gewünschte Teil sofort beginnt.