



Choreografie

Aero Classic | Dieses klassische Aerobic-FITnesstraining bringt Dir wahnsinnig viel Spaß. Erlerne eine Choreografie und bewege Dich federleicht im Rhythmus der Musik.

DanceDanceDance | Möchtest Du Dich tänzerisch verbessern, oder Du suchst einfach Spaß an Bewegung? Dann bist Du hier genau richtig!

DANCEaerobic | Hast Du Spaß am Tanzen und möchtest gleichzeitig etwas für Deine FITness tun? Dann bist Du bei DANCEaerobic goldrichtig, es verbindet FITness und Tanz. Grundschnitte werden „gepimpt“ und mit verschiedenen Tanzstilen zum Beispiel Samba, Mambo, Jazz Dance, Latin Dance oder Hip Hop kombiniert.

DanceMOVES | Herzkreislauftraining mit Spaß und Erlernen einer Choreografie. Der Spaß an Bewegung zur Musik steht hier im Vordergrund. Die Persönlichkeit und der Stil eines jeden Einzelnen werden hier viel Platz und Ausdruck finden.

FITburner | FITburning, Du möchtest Deine Figur modellieren und den Stoffwechsel richtig in Schwung bringen? Mit diesen FITburning-Exercises kommst Du ganz schnell in Topform, verbrennst viele Kalorien und aktivierst den Fettstoffwechsel.

Jazz Funk | Zu Soul, Funk wird eine Choreografie einstudiert, mitreißendes Kursangebot für Tanzfreaks.

Latin DANCE Fever | Tanz als FITnesstraining zu mitreißender, lateinamerikanischer Musik. Durch choreografierte Tanzbewegungen werden das Herz-Kreislauf-System und die Koordinationsfähigkeit beansprucht.

Step Easy | Leichte Schrittkombinationen auf dem Step verbessern die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und fördern zugleich den Stoffwechsel. Durch das Überwinden der Stephöhe werden zusätzlich Bein- und Gesäßmuskeln trainiert.

Step 1-2 | Klassische Step-Schnitte werden mit dem Step zu mittelschweren bis fortgeschrittenen Choreografien zusammengesetzt und ergeben ein gelenkschonendes und intensives Herz-Kreislauf-Training. So entsteht eine mitreißende Choreografie von einer völlig neuen Art.