



# Dance Fitness

<b>Beschreibung</b>	Dance Fitness ist die Verbindung aus Tanz und Cardio Workout. Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden, die es gibt, um nicht nur den Körper, sondern auch die Seele und das Hirn fit zu halten. In diesem Workout begegnen sich verschiedene Tanzstile wie z.B. Hip Hop, Showdance, Latin, Jazz und House, die dann funktionell richtig ausgeführt werden. Das Ergebnis ist eine bessere Haltung, eine erhöhte Ausdauer und Beweglichkeit, Stressreduktion und Bewegungsfreude. Die Choreographien werden schrittweise zu einem Flow aufgebaut, kein trackweises Starten und Stoppen unterbricht die Moves. Dance Fitness ist ein Seelenstreichler und fördert das Selbstbewusstsein. Die Musik und Beats unterstützen beim Eintauchen in dieses powervolle Workout! Let's dance!
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm up: Das Herz-Kreislaufsystem wird vorbereitet und die Gelenke mobilisiert.</li><li>• Hauptteil: Dance Flow zu einem ausgesuchten Stil wird erarbeitet. Die Stile werden sich im Verlauf des Programms abwechseln.</li><li>• Integriertes Workout für Beine und Po</li><li>• Cool down: Der Puls beruhigt sich langsam wieder und durch ein gezieltes Stretching wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und die Beweglichkeit gefördert.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ein effizientes Training steigert den Fitnesslevel.</li><li>• Tanzend fit werden: Dance Fitness verbessert die Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeiten sowie die Beweglichkeit und die Ausdauer.</li><li>• Sie erleben jede Menge Spass und gehen danach beschwingt durch den Alltag.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	Gruppenunterricht
<b>Datum</b>	06.03.2019 - 15.05.2019 / E_1286754
<b>Zeit</b>	17:30 - 18:20 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Klubschule Migros Winterthur</b> Rudolfstrasse 11 8401 Winterthur	Tel. +41 58 568 44 45 info.wi@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Dance Fitness

**Preis** CHF 160.00

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	06.03.2019	17:30 - 18:20
	2 Mi	13.03.2019	17:30 - 18:20
	3 Mi	20.03.2019	17:30 - 18:20
	4 Mi	27.03.2019	17:30 - 18:20
	5 Mi	03.04.2019	17:30 - 18:20
	6 Mi	10.04.2019	17:30 - 18:20
	7 Mi	17.04.2019	17:30 - 18:20
	8 Mi	24.04.2019	17:30 - 18:20
	9 Mi	08.05.2019	17:30 - 18:20
	10 Mi	15.05.2019	17:30 - 18:20

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
info.wi@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

