

## Cardio Dance

---

Tanzen, schwitzen und zum Rhythmus bewegen: bei „Cardio Dance“ kannst du dich zur Musik austoben. Wir bewegen uns zu toller Musik aus verschiedenen Bereichen (Salsa, Cha Cha, Hip Hop, Freestyle...), außerdem sind auch Elemente aus dem Aerobic Bereich mit eingebaut.

Trainiert werden durch den Mix aus Tanz und Intervalltraining Ausdauer, Koordination und auch Beweglichkeit. Der ganze Körper wird trainiert und die Figur kommt in Topform.

Egal welches Alter, welche Tanzerfahrung: es geht darum Spaß zu haben und sich zu bewegen!