

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!

STRONG
N A T I O N

Die Bewegungen bei STRONG® sind dieselben, aus denen ein Intervalltraining besteht, wobei nur das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommt. Die Übungen werden in den verschiedenen Levels trainiert, beginnend bei der Basic Variante. Wenn Du magst kannst Du hier über Deine Grenzen hinausgehen, egal ob bei den PUNCHES, dem Squat, Jumping Jack, dem Lunge oder den Fußkicks, Du entscheidest wie intensiv Du Dein Training gestalten möchtest! Die Musik wurde speziell auf jede Bewegung abgestimmt und macht somit den ein oder anderen Lunge „leichter“