



4STREATZ ist das das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung!

Egal mit welchem Level Du zu mir kommst: 4STREATZ passt sich deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

4Streatz vereint die positiven Aspekte aus der klassischen Aerobic mit den modernen Kursformaten.

In einer Einheit erarbeiten wir eine Tanzchoreographie, welche sich aus verschiedenen Schritten (Basic Moves) aus Jazz, HipHop, House, Aerobic und Latino zusammenstellt. In einem effektiven Intervalltraining werden aktive Bewegungspausen (3 verschiedene Levels - kann jeder/jede für sich selbst wählen) mit einem leicht nachvollziehbaren Aufbau der Basic Moves kombiniert. Die gelernten Schritte werden dann in der Choreographie zusammengefügt und getanzt.

Macht richtig Spaß:-)

Geplante Termine Unterstufe (Mittwoch):

1	14. Februar 2018
2	28. Februar 2018
3	07. März 2018
4	21. März 2018
5	04. April 2018

Geplante Termine Oberstufe (Donnerstag):

1	22. Februar 2018
2	08. März 2018
3	05. April 2018
4	12. April 2018
5	19. April 2018