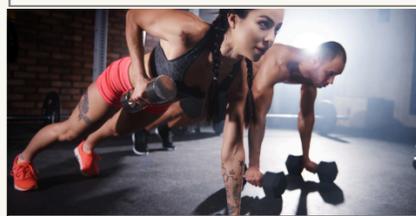


KURSPLAN

Jeden ersten Samstag
im Monat



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Special Samstag	Sonntag
						
	<p>Hip Hop Kids ab 10 Jahre 16:00 - 17:00 (Open Level)</p>	<p>Hip Hop Teens 12 -15 Jahre 17:00 - 18:00 (Open Level)</p>	<p>TikTok Kids ab 10 Jahre 17:15- 18:00</p>	<p>NEW Open Class Teens 12 - 15 Jahre 16:30 - 17:30 (Open Level)</p>	<p>NEW Step Boost Bootcamp 14:30 - 15:45</p>	<p>Teamworkout 11:00 - 11:45</p>
<p>Hip Hop Kids 8-12 Jahre 16:30 - 17:30 (Level1)</p>					<p>NEW Twerk Beginner Workshop 16:00 - 17:30</p>	
<p>Sixpack 18:00 - 18:20</p>	<p>Boostclub Pump-Workout 18:15- 19:15</p>	<p>Teamworkout Bootcamp 18:15 - 19:15</p>	<p>NEW Fatkiller Tabata Workout 18:15 - 18:45</p>	<p>Fullbody Shape 18:00 - 18:45</p>		<p>Relaxed Body 11:50 - 12:10</p>
<p>Booty & Legs 18:30 - 19:00</p>	<p>NEW Hip Hop Adults (Basic Level 1-2) 19:30- 20:30</p>	<p>NEW Commercial Female Dance 19:30 - 20:30 (ab 15J)</p>	<p>NEW Sweat & Dance Fit Basics 18:50 - 19:15 (ab 15J)</p>	<p>Latin Fit-Moves 19:00 - 19:45</p>		
<p>Heels Ladys Dance 19:15 - 20:15</p>			<p>Afro/Dancehall Fusion 19:30- 20:30 (ab 15J)</p>	<p>Open Choreo Dance Class (Open Level) 20:00 - 21:00</p>		

BESCHREIBUNG KURSE

Sweat & Dance

Der Kurs Sweet & Dance kombiniert Tanz mit intensivem Fitness-Training. In einer energiereichen Atmosphäre wird zu Musik getanzt, wobei Elemente aus verschiedenen Tanzstilen mit gezielten Übungen kombiniert werden, um die Ausdauer zu steigern, Kalorien zu verbrennen und den Körper zu straffen. Der Fokus liegt darauf, sich auszupowern und gleichzeitig Spaß zu haben, wodurch der Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet ist.

Commercial Female Dance

Der Tanzkurs Commercial Female Dance legt den Fokus auf Tanzstile, die speziell die weibliche Energie und Ausdruckskraft betonen. Hier wird eine Mischung aus kommerziellen Tanztechniken vermittelt, die oft in Musikvideos oder auf Bühnen von Künstlerinnen zu sehen sind.

Twerk Beginner Workshop

Der Twerk-Kurs ist ein energiegeladener Tanzkurs, der sich auf die Technik des Twerkens konzentriert – eine Tanzbewegung, bei der insbesondere die Hüfte und das Gesäß betont bewegt werden. Der Kurs lehrt die richtige Körperhaltung, Isolation und Kontrolle, um die typischen Twerk-Bewegungen kraftvoll und fließend auszuführen. Neben der Technik wird auch an Kraft, Flexibilität und Koordination gearbeitet. Twerking fördert das Selbstbewusstsein, stärkt die Muskulatur und sorgt für viel Spaß bei der Bewegung zur Musik. Der Kurs ist für alle Levels geeignet und lädt dazu ein, sich mit Energie und Rhythmus auszudrücken.

Latin Fit Moves

Der Latin Fit Moves Dance Kurs kombiniert rhythmische lateinamerikanische Tanzstile wie Salsa, Bachata, Reggaeton und Merengue mit Fitness-Elementen. In diesem Kurs lernen Teilnehmer lebendige Choreografien, die nicht nur den Körper straffen und die Ausdauer fördern, sondern auch das Tanzgefühl und die Koordination verbessern. Der Fokus liegt auf Spaß und Bewegung zur Musik, wobei der gesamte Körper aktiviert wird. Ideal für alle, die sich zu lateinamerikanischen Rhythmen fit halten und gleichzeitig ihr Tanz- und Bewegungstalent verbessern möchten.

Step Boost-Bootcamp

Das Step-Bootcamp ist ein intensives Fitnessprogramm, das Step-Aerobic mit funktionellen Bootcamp-Übungen kombiniert. Dabei werden Step-Boards verwendet, um die Herz-Kreislauf-Ausdauer zu verbessern und gleichzeitig Kraft und Koordination zu trainieren. Der Kurs umfasst abwechslungsreiche Übungen wie Step-Intervalle, Sprünge, Kniebeugen und andere Ganzkörperübungen, die sowohl den Ober- als auch den Unterkörper fordern. Durch die Mischung aus Cardio- und Krafttraining wird die Fitness insgesamt gesteigert und der Körper gestrafft. Der Kurs eignet sich für alle, die Abwechslung im Training suchen und ihre Ausdauer sowie Muskulatur herausfordern möchten.

Teamworkout Bootcamp

Das Teamworkout Bootcamp Zirkeltraining ist ein intensives, gruppenbasiertes Fitnessprogramm, bei dem Teilnehmer in wechselnden Stationen an Kraft, Ausdauer und Koordination arbeiten. Jede Station bietet verschiedene Übungen, wie Bodyweight-Training oder HIIT. Der Fokus liegt auf Teamarbeit, gegenseitiger Motivation und Spaß. Das Training ist anpassbar und für alle Fitnesslevels geeignet.

Bootclub Pump-Workout

Der Pump Langhantel-Kurs ist ein effektives Gruppentraining, das mit Langhanteln durchgeführt wird, um Kraft und Ausdauer zu steigern. In einem strukturierten Ablauf werden verschiedene Muskelgruppen mit gezielten Übungen trainiert, wie z.B. Kniebeugen, Bankdrücken und Schulterdrücken. Der Kurs kombiniert kräftigende Übungen mit energiereicher Musik, um die Teilnehmer zu motivieren und die Leistung zu steigern. Ideal für alle, die ihre Muskulatur gezielt aufbauen und definieren möchten.

