



Fitness tanzen in Dachau. Kommen - Mitmachen - Wohlfühlen!
Das ist das Motto unseres neuen Fitness Konzeptes der
Tanzschule Joy of Dance in Dachau.

Es kann Jeder mitmachen, es geht recht ausgelassen zu und es kommt nicht auf
Perfektion an, wenn man einmal nicht synchron tanzt, nicht im Takt oder aus dem Tritt
geraten ist, so orientiert man sich kurz wieder und weiter geht's.
Egal, wie alt, wie leicht oder schwer und wie sportlich jemand ist.

Bewegung, Tanz und gute Laune mit unserem Fitness Spezial.

Unser Fitness Kurs vereint Grundprinzipien von Aerobic, Kraft- und Intervalltraining,
formt und strafft den Körper, verbrennt Fett, maximiert den Kalorienverbrauch. Also
perfekt für die Tanzfläche!

Trainiert werden Muskeln und Ausdauer. Ein Kurs dauert 60 Minuten und alles was
man braucht, ist bequeme Sportkleidung. Getanzt werden Schrittkombinationen aus
Boogie Woogie, Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha oder Mambo. Die Musikrichtung
wechselt im Laufe der Stunde immer wieder und die Rhythmen sind mal langsam und
mal wieder schneller. Ineinander fließende und schwingende Bewegungen mit Hüften
und Armen gehören ebenso zum Training wie Sprünge und Drehungen.

Genauere Informationen zu den [Trainingszeiten hier](#)

Homepage <http://www.joy-of-dance.com>
Tanzschule Joy of Dance Marlit Schwind
Gröbenriederstr. 81
85221 Dachau (bei den Tennisfreunden Dachau 1.OG)
tanzschule@joy-of-dance.com Tel. +49 160 90735913