

Dance Fitness

Aliaksandra Zavadskaya
Universitätssportzentrum

Der erste Teil besteht aus Aerobic- und Konditionstraining, der zweite aus Kraft- und Muskeltraining und in dem dritten Teil wird getanzt (Hip Hop, Jazzdance oder Show Dance). Der Kurs ist geeignet für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich dabei fit halten wollen.