

Easy Dance Aerobic

Angelehnt an den Fitnesstrend aus den 80ern hat sich die Aerobic zu einer moderneren Form, der Dance Aerobic weiterentwickelt.

Während auf den kommerziellen Fitness Conventions der Trend zu komplexen Choreographien mit vielen Drehungen geht, hat es sich gerade in den Vereinen etabliert, die Schritte zwar zu modernisieren, jedoch so einfach wie möglich zu halten.

Hier steht der Spaß im Fokus.

Im Konzept „Easy Dance“ bin ich bestrebt eine Choreo zu erarbeiten, die für alle gut umsetzbar ist. Da ich Inhalte während der Stunde gern spontan individuell dem Level der Gruppe anpasse, biete ich immer die Option an die fertige Choreo direkt vor Ort zu filmen und verzichte damit auf ein schriftliches Handout der einzelnen Schritte.

In dieser Masterclass wurde eine asymmetrische Choreo mit 6x32 ZZ aufgebaut und eine Musik mit ca 135bpm genutzt.

Bei Fragen zur Musik oder anderen Inhalten könnt ihr mich jederzeit kontaktieren:

Mail: rose.sarah@gmx.de Facebook & Instagram: [sarah_rose_fitness](#)

Weitere Aus- und Fortbildungstermine mit mir unter www.sarahrose.de