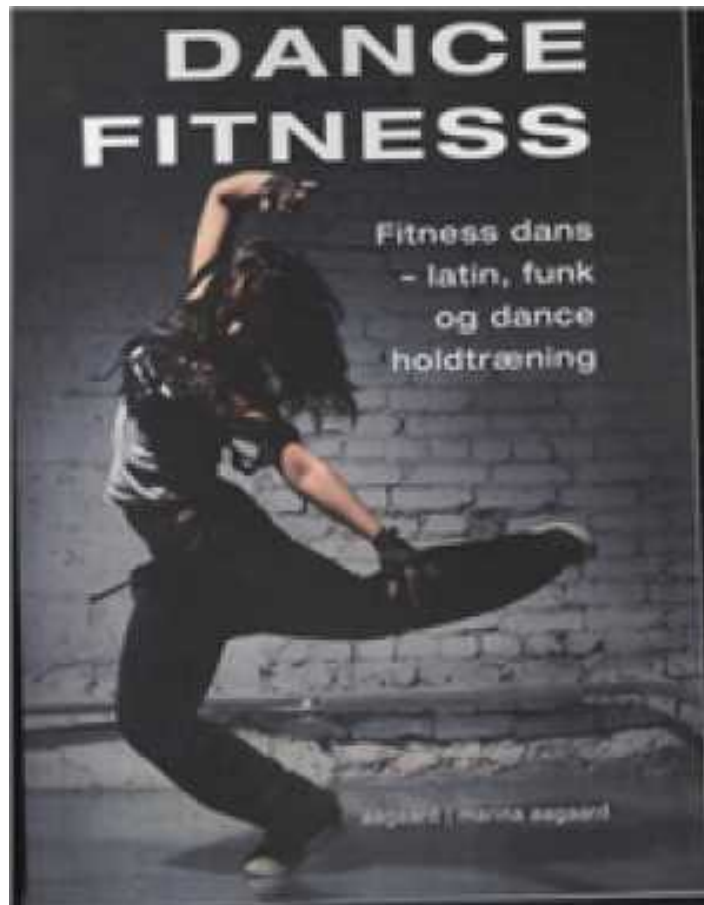


## Dance Fitness PDF

**Marina Aagaard**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Marina Aagaard  
ISBN-10: 9788799369560  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4222 KB

**BESKRIVELSE**

Opslagsbog med over 120 dansetrin i fitness dance fra Zumba og Bokwa til hip-hop, funk og latin aerobic; fokus er på dans og træning, fx kondition, koordination og fedtforbrænding. Bogen gennemgår grundlæggende principper i dans, musik, koreografi og trin i fitness dans og giver tips til at øge motivation og træningseffekt via holdstruktur, indhold og metodik. Unik trinoversigt med 120 danseøvelser og over 290 fotos. For øvelse er der forslag til utallige variationer for begyndere såvel som øvede. Bogen er til holdinstruktører, gymnastik instruktører og aerobic, puls og dance instruktører, zumba instruktører, idrætsstuderende og idrætslærere i gymnasiet og folkeskolen og på aftenskoler og højskoler.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Spændende udvalg af velsiddende og lækre dancesko. Dyrker du forskellige typer af dance fitness er et par rigtige dance sko klart at foretrække.

Et skønt hold som kombinerer de klassiske øvelser fra aerobic med dansetrin. Det hele foregår til lækker musik, der gør din træning sjov, og du kommer i ...

Vi garanterer rytme i blodet og sved på panden, mens du gør din krop sund, stærk og tonet med Dance Fitness. Dans er en fænomenal måde at træne hele kroppen på ...

## DANCE FITNESS

[Læs mere ...](#)