

Salsa-Aerobic

Hebt die Stimmung und geht in die Beine

Salsa-Aerobic ist eine Mischung aus Tanz und Aerobic. Die lebendigen Rhythmen heizen ein und animieren zum Tanzen und Trainieren. Man verbindet die Lust auf Bewegung mit einem intensiven Fitnessstraining. Diese Art des Fitnessstrainings bringt nicht nur Power – sondern vor allem Spass und Gute Laune!

[Salsa-Aerobic \(pdf\)](#) Programmaufbau, Schritte und Figuren, Choreographiebeispiel
