

---

## **WINTERFIT DANCE**

### *Allgemeine Informationen zur Lektionsübersicht*

---

#### **WARM UP**

**5'–10'**

- Wenn möglich immer mit Musik verwenden
  - Warm up ein- oder zweimal durchtanzen (je nach Gruppe)
- 

#### **CHOREOGRAFIE**

**40'–45'**

- Einüben einzelner Bewegungen ohne Musik
  - Einüben einzelner Bewegungsblöcke ohne Musik und in verlangsamten Tempo
  - Verfeinern einzelner Bewegungsblöcke mit Musik
  - Verfeinern einzelner Bewegungsblöcke mit Musik und ohne Unterstützung
  - Tanzen der kompletten Choreografie
- 

#### **KRAFT**

**5'**

- Kraft einmal komplett durcharbeiten  
Wenn mehr als eine Kräftigung vorhanden ist, jede Woche abwechseln
- 

#### **COOL DOWN**

**5'**

- Komplettes Cool down einmal durcharbeiten
- Zusätzlich kann abschliessend ein individuelles Ausdehnen oder ein alternativer Ausklang angehängt werden