

>> **15 Minuten**

Dance Fitness für jeden Tag

Caron Bosler



DORLING KINDERSLEY

Inhalt

Vorwort 6

So gehen Sie vor 8

Übung und Haltung 10

Tanzen Sie sich fit! 12

Der Aufbau eines Workouts 14

Hinweise für Anfänger 16

Salsa 18

Übersicht 34

Fragen & Antworten 40

Ballett 42

Übersicht 58

Fragen & Antworten 64

Jazz Dance 66

Übersicht 82

Fragen & Antworten 88

Street Dance 90

Übersicht 106

Fragen & Antworten 112

Hintergrundinformationen 114

Glossar 116

Tanzstile 118

Wie finde ich ein Studio? 122

Nützliche Adressen 124

Register 126

Dank 128

