

Tanzen statt Fitnessstudio

Welcher Tanz passt zu deinem Fitnessziel?



Mehr Ausdauer & Energie

Du möchtest dich bewegen, ins Schwitzen kommen & deine Kondition verbessern. Dynamische Tänze bringen deinen Kreislauf in Schwung und geben dir spürbar mehr Energie.

Jive · Salsa · Lindy Hop · Zumba · Hip-Hop · Dancehall



Ganzkörper-Fitness & Balance

Du suchst Bewegung, die fordert, ohne zu überfordern. Diese Tänze verbinden Koordination, Technik und Ausdauer und halten dich nachhaltig fit.

Discofox · West Coast Swing · Cha-Cha-Cha · Jazz Dance



Stressabbau & Körpergefühl

Du möchtest abschalten, zur Ruhe kommen und dich wieder mehr spüren. Ruhigere Tänze fördern Haltung, Gleichgewicht und Konzentration und wirken oft entspannend.

Wiener Walzer · Tango · Foxtrott · Contemporary



Mehr Beweglichkeit

Du willst wieder in Bewegung kommen ohne Druck oder Leistungsdenken. Diese Tänze sind ideal, um langsam zu starten, Vertrauen aufzubauen & die Beweglichkeit zu steigern.

Langsamer Walzer · Line Dance · Einsteigerkurse

Bereit loszulegen? Finde den passenden
Tanzkurs auf udansa.com

jetzt entdecken

