



# DanceUp!

**„Langweilig war gestern, Dance mal richtig up ist heute!“**

Du hast genug von monotonen Workouts und langweiligen Tanzschritten? Dann ist der „DanceUp“ genau das Richtige für dich.

Mit unseren High-Intensity-Intervall-Dance-Workouts (HIIT) erlebst du eine Explosion aus kreativer Fitness und Tanz-Choreo. Gemeinsam rocken wir mit pushender Musik das Parkett und stärken neben der Kraftausdauer auch unsere mentale Seite.

Du bist mindestens 14 Jahre alt, tanzt gerne Freestyle und bist bereit mit Spaß ordentlich zu schwitzen? Dann komme einfach vorbei!

Wir tanzen immer **freitags von 16.15 bis 17.15 Uhr**  
**im Spiegelsaal der Sporthalle am Wört.**