

# # 1 9 | 1 9 9 1 1

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*

Motto: Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære læser,

Undskyld! Det skulle prøves: At sende 'en byge' af nyhedsbreve af sted, altså nyhedsbreve to dage i træk.

Det er mit løfte til dig, kære læser, at det bliver undtagelsen, der bekræfter reglen, for jeg er glad for at du er med som læser og respekterer din tid.



Hvorfor så disse to lige efter hinanden. Jo, for at:

- 1) Overraske (chokere) og skabe en indgangsvinkel til ovenstående hilsen.
- 2) Fortælle, at jeg selv følger flere fine nyhedsbreve som jeg gerne ville anbefale til andre. De kommer dog dagligt, af og til to per dag (!) ... og vækker i stedet for glæde nu samme følelser som spam. Derfor kan jeg ikke anbefale dem og overvejer selv at af-abonnere.
- 3) Datoen klingede godt og så kunne nyheden – der mest er for instruktører med interesse for fitness dance, funk, latin og ZumbaFitness – stå alene ...

Med sportslig hilsen  
Marina Aagaard, MFT

### **Dance Fitness – Fitness dans, latin, funk og dance holdtræning**

Dance fitness er en ny bog med grundprincipper 'Bedre Dans, Sådan' og tips til at øge motivation og forbedre træningseffekt via optimering af timestruktur, indhold og metodik. Bogen introducerer den nye model 'Koreogram', der er udviklet på baggrund af mange års erfaringer med forskellig dans og koreografi, blandt andet i 'Dans, Krop og Udtryk'-undervisning på Aalborg Universitet.

Fra den dugfriske DBC anmeldelse:

*"For målgruppen - instruktører og ledere på fitnesshold - en inspirerende bog, som kan udvikle undervisningen på en sjov og motiverende måde".*

*"Forfatterens anvisninger er som sædvanlig meget præcise".*

Bogen er målrettet til holdtræningsinstruktører og idrætsundervisere og - studerende, der underviser i fitness dans, fx ZumbaFitness.

Bogen indeholder mere end 120 øvelsesbeskrivelser illustreret med over 290 farvefotos. Desuden er der forslag til utallige variationer for begyndere såvel som øvede. Klik her for et par [sideeksempler](#).

Bogen er gennemillustreret, farver, 176 sider. DKK 198.

Den fås hos (net)boghandlere.

