

Foxtrotkurs online, streaming - Dansa foxtrot



Efter genomförd kurs kommer du att kunna foxtrot steg och turer som gör dig till en bra foxtrotdansare. Börja foxtrotkursen direkt - klicka här för att streama >>>

- **Från nybörjare till avancerat**
- Genomför foxtrotkursen hemma **när det passar dig**
- **Lär dig av tidigare mästare i foxtrot dans**

Dansa foxtrot trailer

Dansa Foxtrot är en danskurs för dig som vill lära dig att dansa foxtrot.

Danskursen som är inspelad på Nalen i Stockholm är indelad i kapitel med tydliga instruktioner för varje del. Här får du bl a lära dig kroppshållning och dansfattning samt olika dansturer. På slutet visas en elegant uppvisning i sin helhet. I Dansa Foxtrot kan du och din partner själva välja hur avancerad dans ni vill göra.

Börja foxtrotkursen direkt - klicka här för att streama

Instruktörerna Cecilia Ehrling och Anders Jacobson har tillsammans en gedigen meritlista. Cecilia Ehrling har bl a vunnit Let's Dance med partner 2007 och 2010. Anders Jacob har representerat Sverige i både VM och EM och är flerfaldig Svensk mästare i latinamerikansk dans.

Speltid: ca 32 minuter

Inspelningsår: 2010

Språk: Svenska

Fördelarna med att lära sig Foxtrot

Att delta i vår Foxtrot-kurs kommer med många fördelar. Här är några av dem:

1.

Fysisk träning: Foxtrot är en fysiskt krävande dans som hjälper till att förbättra konditionen, balansen och koordinationen. Genom att regelbundet träna Foxtrot kan du förbättra din kroppsstyrka och flexibilitet.

2.

Sociala fördelar: Foxtrot är en pardans, vilket ger dig möjlighet att träffa nya människor och utveckla sociala kontakter. Det är ett utmärkt sätt att lära känna andra människor och skapa nya vänskapsband.

3.

Stressreducering: Dans är en utmärkt metod för att minska stress och frigöra endorfiner, vilket gör att du känner dig lyckligare och mer avslappnad. Genom att dansa Foxtrot kan du lindra vardagens stress och oro.

4.

Självförtroende: Genom att bemästra Foxtrot och utveckla dina dansfärdigheter kommer du att öka ditt självförtroende och självkänsla. Foxtrot är en dans som handlar om att leda och följa, vilket kan hjälpa dig att utveckla kommunikationsfärdigheter och öka din självkänsla.

Lära sig dansa foxtrot hemma

Artikelnummer 96811

-

-