



[Aroha](#)

Wer einen alten Kriegstanz erlernen will, ist bei Aroha genau richtig. Der deutsche Fitness-Trainer Bernhard Jakszt ließ sich Anfang des neuen Jahrtausend von dem Kriegstanz Haka der Maoris, sowie von Kung Fu und von Tai Chi zu einem Fitness-Workout inspirieren.

[Hot Hula](#)

Hot Hula ist ein Tanz-Workout bei dem der ganze Körper, besonders Beine, Arme und Bauch trainiert wird. Die Musik und die tänzerischen Bewegungen sind dabei von der Trommelmusik der polynesischen Urvölker und dem Reggae inspiriert.

[Xelerate/Prama](#)

Bei Xelerate und Prama müssen auf dem Boden mit Sensoren ausgestattete Felder mit dem Fuß berührt werden. Auf dem Bildschirm werden beim Training Lichtreize oder Anweisungen gegeben, die befolgt werden müssen.

[Zumba Step](#)

Die Macher der erfolgreichen Zumba-Bewegung kreierten den Zumba Step. Zu den Tanzchoreografien im Zumbastil kommen jetzt noch Schrittfolgen auf dem Step hinzu.

[Pole Dance](#)

Wer an Pole Dance denkt, wird sicherlich in erster Linie an etwas anderes denken, als an Ausdauer, Kraft und Fitness. Doch Pole Fitness ist mehr als nur an der Stange zu tanzen. Beim Pole Dance trainiert man den gesamten Körper und verbindet Tanz und Akrobatik bei seinen Übungen.