

MARLIES TÄNZER

LATINO DANCE WORKOUT

FEIER DICH FIT - TANZ DICH SCHLANK

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Warm-up	00:01:27
3	Beginn Teil 1 Block 1: March, Mambo, Drehung	00:06:12
4	Block 2: Mambo, Step-knee, Cha-cha-cha	00:10:56
5	Kombi: Block 1 + 2	00:15:32
6	Block 3: Side-steps, Tap, V-Step	00:20:17
7	Teil 1 Komplett	00:24:58
8	Teil 1: „Schneiden“	00:27:09
9	Beginn Teil 2 Block 1: Hop, Hüfte, Cha-cha-cha	00:31:47
10	Block 2: Tap, Lauf, Boxstep	00:35:59
11	Kombi: Block 1 + 2	00:40:26
12	Block 3: Chassé, Front-step, Step-knee	00:42:08
13	Teil 2: Komplett	00:44:53
14	Teil 2: „Schneiden“	00:49:19
15	Großes Finale: Teil 1 + Teil 2	00:52:19
16	Cool-down	00:57:02