

# TanzFlow

das Online-Training, das Bewegung in dein Leben bringt



## Struktur jeder Einheit in jedem Paket

Warm up + neue Bewegungen erforschen + TanzFlow Improvisation + Cool down

Wähle das Paket, das am Besten zu dir passt:

Paket	Dauer pro Einheit	Wie viele Einheiten pro Woche*?	Feedbacks pro Monat	Preis pro Monat
<b>Der gemütliche Bär</b>	45 Min	1, 2 oder 3	2 (alle 2 Wochen)	118.-
<b>Der verspielte Hund</b>	90 Min	1, 2 oder 3	2 (alle 2 Wochen)	148.-
<b>Die eifrige Ameise</b>	90 Min	2, 3 oder 4	4 (wöchentlich)	248.-

\*Du entscheidest frei, wie oft du pro Woche trainierst. Du kannst die Anzahl der Einheiten pro Woche jederzeit ändern. Das Minimum ist 1 x pro Woche. Je öfter du trainierst, desto schneller machst du Fortschritte und desto mehr Spaß macht es. Wie viele Einheiten du pro Woche trainierst hat keinen Einfluss auf den Preis.

## Vorschau auf die Inhalte der Monatsprogramme

Monat	Titel	Inhalt
1	<b>Das Erwachen der Gelenke</b>	Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke der Beine, Arme und Brustwirbelsäule
2	<b>Die Beziehung zwischen den Körperteilen</b>	Beziehung zwischen verschiedenen Körperteilen, Beckenbewegungen, überraschende Armbewegungen
3	<b>Rauchender Kopf und freier Kopf</b>	Anspruchsvollen Beinbewegungen, der Kopf (dessen Bewegungen und dessen Konzentration), fließenden Armbewegungen
	More to come!	

Du erhältst dein TanzFlow Trainingsprogramm in Form von einer **schriftlichen Anleitung** und anschaulichen **Videos**. Danach sendest du mir ein **kurzes Video** von dir per Youtube/Vimeo/WeTransfer/E-Mail/Dropbox und erhältst daraufhin per E-Mail motivierendes **Feedback**.

**Wenn du noch Fragen hast, schreib mir gerne! [ursu.graber@gmail.com](mailto:ursu.graber@gmail.com)**

