



Jana Koch  
Zertifizierter LaBlast® Instructor

LaBlast® Fitness, entwickelt vom Emmy nominierten Choreographen & Dancing with the stars Tänzer, Louis van Amstel, ist ein Tanzfitnessprogramm, dass auf allen Standard- und Lateintänzen basiert. Louis' Philosophie ist 'if you can clap it, you can dance it', und genau so ist das LaBlast Konzept aufgebaut. Ein Tanzfitnessprogramm, dass nicht nur enorm (!) viele Kalorien verbrennt, sondern in dem JEDEM Teilnehmer zugetraut wird, Schritt für Schritt, verschiedenste Tanzmuster und Figuren zu erlernen und das mit jeder Menge Spaß, da es viele Tänze und Rhythmen beinhaltet und die Musik jedes Mal ein neuer Mix aus unterschiedlichsten Zeiten, Ländern und Genres ist!! Ein verstecktes Workout während du die wahren Skills des Tanzen erlernst!!

