



**NEUER STUDIOKURS**

# Let's dance Bollywood

Spätestens seit dem Film „Monsoon Wedding“ ist der Begriff Bollywood in aller Munde. Indien ist jetzt überall: in Film und Werbung, Musik und Mode. Nun hat der Trend auch die Fitness-Branche erfasst – in Form eines neuen, exotischen Workout-Konzepts: Bollywood Dance. Entwickelt wurde das Bewegungsprogramm von der ehemaligen Balletttänzerin Tatjana Wegner. Sie kreierte bereits die Studiokurse Indian Spirit, Ballett Workout, Yoga Dance und Vier-Elemente-Yoga. Die bewegten Se-

quenzen des neuen Workouts werden zu den Indo-Pop-Klängen der Bollywood-Musik choreografiert. Bein-, Fuß-, Rumpf- und Handbewegungen – alle Moves haben ihren eigenen Symbolwert. Auf körperlicher Ebene wirkt das Training kräftigend und führt zu einer verbesserten Koordination und Beweglichkeit. Wo Bollywood Dance in Ihrer Nähe unterrichtet wird und weitere Infos zum neuen Trend sowie zur Erfinderin gibt's unter Tel. 040/82 24 28 59 oder bei [www.indian-spirit-move.de](http://www.indian-spirit-move.de)