

BODY&SOUL

STADT&LAND

SPEIS&TRANK

PISTE&PARTY

LEBENS&FASHION

KAUF&RAUSCH

Auf Indisch die Hüften schwingen

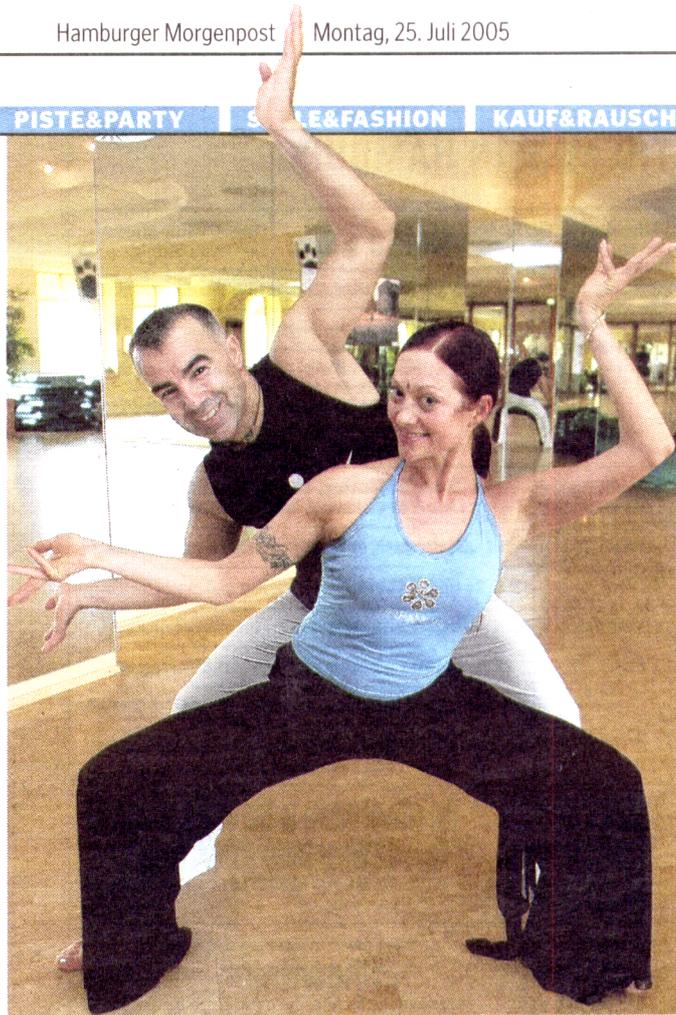
Der Fitness-Trend des Sommers: Tanzen wie die Bollywood-Stars

Große Seidentücher wirbeln durch die Luft, aus den Boxen ertönen exotische Klänge. „Und jetzt noch mal etwas schneller“, fordert Trainerin Tatjana Wegener (33). Die Kursteilnehmer im „Meridian Spa“ tragen einen Bindi-Glitzerstein auf der Stirn, lassen ihre Hüften im Turbo-

tempo kreisen, rotieren um ihre eigene Achse und verknoten sich dabei fast die Arme. Tanzen à la Bollywood ist eine schweißtreibende Angelegenheit, aber hinterher gucken alle ganz beseelt aus ihrer Sportwäsche.

„Früher war ich Primaballerina, habe an der Staatsoper in Kiew, Hannover und Hamburg getanzt“, erzählt Tatjana. Doch dann beendete eine Fußoperation die Karriere der gebürtigen Ukrainerin. „Ich musste jetzt zwar kürzer treten“, sagt sie, „aber ich wollte nicht aufhören zu tanzen.“ Weil die 33-Jährige schon als Kind für indische Filme, die so genannten Bollywood-Streifen, schwärmte, kreierte sie den heißesten Fitness-Trend des Sommers.

„In einem Bollywood-Film müssen mindestens fünf bis sechs Tanzszenen enthalten sein, sonst fühlt sich das indische Publikum betrogen.“ Tatjana studierte die Choreografien bis ins Detail – denn bei in-



Fotos: Lottie + Erde

Man beachte die Hände: Tatjana und Halil zeigen im Meridian Tanzfiguren

dischen Tänzen hat jede Bewegung, vergleichbar mit der Gebärdensprache, eine eigene Bedeutung – und sie peppte diese Grundelemente mit einer furiosen Mischung aus HipHop und Aerobic auf. So entstand das Bollywood-Workout. 45 Minuten dauert ein Kurs, getanzt wird vorzugsweise barfuß.

„Hier wird jeder Muskel gefordert – sogar die Hände werden mittrainiert. Die Fingergesten, Mundras genannt, können ganze Geschichten erzählen.“ Dadurch werden die Reflexzonen stimuliert und der Energie-

fluss im ganzen Körper ange-regt. Das erklärt auch die anschließenden Glücksgefühle der Kursteilnehmer: Entspannung machte eben froh – das wussten schon die indischen Götter.

PAULA ORTIZ

Meridian Spa im Alstertal, Heegbarg 6, Tel. 65 89 14 50, nächster Kurs: 21. August (Teilnahme kostet für Nichtmitglieder 15 Euro), Fitness Company, Rödingsmarkt 9, Tel. 368 02 80, nächster Kurs: 30. Juli (Teilnahme kostet für Nichtmitglieder 25 Euro).

Mehr zum Thema unter: www.meridianspa.de



HÜFTSCHWUNG



Göttlicher Gewinn – die Fitness Company und die MOPO verlieren zehn Mal eine Teilnahme an einem Bollywood-Kurs,

damit Ihr Sommer den richtigen Schwung bekommt.

Teilnahme unter Tel. (013 79) 37 01 33 und das Stichwort „Bollywood“ nennen (0,49 Euro/Anruf aus dem Festnetz). Oder per SMS den Text „MOPO Bollywood VORNAME NAME STRASSE NR PLZ ORT“ an die Nummer 820 05 schicken (0,49 Euro/SMS; 0,12 Euro VFD2 Anteil). Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeabschluss: heute, 24 Uhr.