



Bollywood Dance

Bollywood boomt!

Indien ist überall- in Film und Werbung, Musik und Mode und jetzt auch im Well-Fit Bereich in Form von einem neuen, mitreißenden Workout Konzept angekommen -„ Bollywood Dance“! Entwickelt von der ehemaligen Balletttänzerin Tatjana Wegner, die Trendsetterin von „Indian Spirit“, „Ballett Workout“, „Yoga Dance“ und „4 Elemente Yoga“.

Der Begriff „Bollywood-Dance“ leitet sich von den berühmten und wunderschönen Tanz- und Gesangsszenen aus den Bollywood Movies ab.

Tanzen wie indische Götter, wie in einem Tempel oder in Bollywood Filmen, das indische Hollywood - Ein neues Workout zu moderner indischer Musik! Ein ganzheitliches Fitness Erlebnis für den Körper, Geist und die Sinne. Auf körperlicher Ebene wirkt es kräftigend und führt zu einer verbesserten Koordination und Beweglichkeit. Die Körperwahrnehmung wird gefördert, der Energiefluss harmonisiert und der Geist wird belebt- ein Garant für gute Laune und Spass! In dem Workout sind Tanz-, Aerobic- und Hip-Hop-, sowie moderne Film-Bollywood Dance-Elemente integriert. Die bewegten Sequenzen des Workouts werden zu Bollywood-Musik choreographiert; Beine, Füße, Oberkörper und Handgesten haben einen besonderen Stellenwert - jede Bewegung enthält einen Symbolwert.

Indische Tradition verschmilzt mit westlicher Bewegungskultur zu einem faszinierenden Gruppen Fitness Kurs....

Zur Person

Tatjana Wegner

Arbeitet seit 15 Jahren als Balletttänzerin und -pädagogin, Performance-Künstlerin, Tanztherapeutin, Referentin in Hamburg und Kurstrainerin mit zahlreichen Engagements im In- und Ausland.

Ihre Idee für das Kurskonzept „Indian Spirit Moves“ verschafte ihr Durchbruch im Well-Fit Bereich.

- Staatsoper Kiev
- Hamburg, Neue Flora, „Phantom der Oper“
- Niedersächsische Staatsoper Hannover
- Hamburgische Staatsoper
- Choreografie & Eventgestaltung
- Internationale Dozentin & Trainerin

