



Die neue Lust am Tanzen

**Tanzen ist der Trend des Sommers.
Die Bewegung zu Musik macht nicht
nur fit, sondern auch glücklich.
MeridianSpa präsentiert Ihnen exklusiv
die vier Tanz-Trends des Sommers.**

Trend 1: Salsa

Salsa ist nicht nur eine feurige Gewürz-Sauce, sondern auch eine lateinamerikanische Musikrichtung und ein Tanzstil. Den Paartanz ohne feste Choreographie kennzeichnen vielfältige Schritte und Sprünge und diverse Drehfiguren. Diese werden je nach Lust und Fähigkeiten - oft auch als direkte Reaktion auf das musikalische Geschehen - frei kombiniert. Dabei lernen die Teilnehmer, die Musik mit dem Körper zu spüren und in Bewegung auszudrücken. Fühlen und Tanzen ist das Motto! Das Körpergefühl à la Salsa lernen Sie mit Jaco Savci und Simone Busche, Salsa-Tänzer und -Lehrer aus Passion bis zum 14.8.2005. jeden Sonntag im MeridianSpa Alstertal. Für nur 15 Euro pro Termin können auch Nicht-Mitglieder dabei sein - jeweils inkl. anschließender Nutzung des Pool- und Thermenbereiches. Aufgrund begrenzter Kapazitäten wird um Anmeldung unter 040/65 89-14 44 gebeten.

Trend 2: Bollywood Dance

Bollywood Dance ist eine Verbindung aus indischem Tempeltanz, Jazz Dance, Modern Dance, Orientalischem Tanz und Hip-Hop zu Bollywood Musik. Dabei spielen besondere Schrittfolgen und Fuß-

stellungen sowie symbolische Hand- und Fingergesten (Mudras) eine große Rolle. Sie werden jeweils passend zu Stimmung und Aussage des Liedes eingesetzt. Die Teilnehmer tauchen in eine fremde Welt ein und vergessen den Alltag - wie beim Anschauen eines Bollywood Filmes. Bollywood Dance wirkt kräftigend, die Körperwahrnehmung wird gefördert, der Energiefluss harmonisiert und der Geist beruhigt. Die Bewegungsabläufe sind einfach zu erlernen. Daher ist der Kurs auch für ungeübte Teilnehmer geeignet. Bollywood Dance läuft als Sommer-Special mit Tatjana Wegner und Halil Gül am Sonntag, 21. August 17.30 - 18.30 Uhr im MeridianSpa Alstertal (Heegbarg 6). Für 15 Euro können auch Nicht-Mitglieder dabei sein - inkl. anschließender Nutzung des Pool- und Thermenbereiches. Aufgrund begrenzter Kapazitäten wird um Anmeldung unter 040/65 89-14 44 gebeten.

Trend 3: A.E.R.o Ballet

A.E.R.o Ballet steht für "Athletics, Emotions & Roots of Ballet" und ist ein Dance-Workout voll Lebendigkeit und Freude mit Elementen aus dem klassischen Ballett. Die eigenen körperlichen Grenzen von Kondition,

Koordination, Konzentration und Beweglichkeit werden dabei erforscht und mit Achtsamkeit erweitert und verbessert. Kurze und einfache, aber trotzdem anspruchsvolle Choreographien werden erlernt und häufig wiederholt. So gewöhnt sich der Körper schnell an neue Bewegungsmuster und kann dadurch im Alltag flexibler reagieren. Die Musikauswahl reicht von bekannter Aerobicmusik bis hin zu typisch afrikanischer Musik. Es wird sehr bodenständig mit großen, Raum einnehmenden Bewegungsfolgen gearbeitet. Die abschließende Tiefenentspannung bringt die Teilnehmer wieder auf die Erde...Der Kurs A.E.R.o Ballet wird im MeridianSpa Alstertal exklusiv für Mitglieder immer mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr angeboten.

Trend 4: Tai Chi Modern Style

Tai Chi Modern Style ist eine Folge von fließend ineinander laufenden, harmonischen Bewegungen, die unter den Gesichtspunkten Gesundheit, Fitness und Meditation erfolgen. Dies wird erreicht durch Choreographien zu einer ganz speziellen 5/4-Takt Musik, die genau den Anforderungen der Figuren und einem optimalen Atemrhythmus entsprechen. Tai Chi Modern Style fördert die aktive Mus-



kelentspannung, steigert die Konzentration und das innere Gleichgewicht und baut Stress ab. Langfristig wirkt Tai Chi Modern Style positiv auf Lebenskraft und Lebensgefühl. Im MeridianSpa Alstertal wird der Kurs exklusiv für Mitglieder immer mittwochs 7.30 - 8.30 Uhr und freitags 19.30-20.30 Uhr angeboten. Ein Tipp für alle Nicht-Mitglieder: noch bis Ende August findet eine morgendliche Tai Chi-Stunde kostenlos an Elbe und Alster statt. Immer dienstags 7.30 - 8.30 Uhr auf der Eichenparkwiese (zwischen Harvestehuder Weg und der Krugkoppel) und immer sonntags 9.30 - 10.30 Uhr auf dem IndoChine, Beach (Neumühlen 11) mit Blick auf den Hamburger Hafen.

Verwöhn-Tipps für Daheimgebliebene – *sinnliche Verwöhn-Reisen im AMAYANA Day Spa*

Auf nach Indien – der Füße wegen.

Der Mythos besagt, dass vor 3000 Jahren 52 Rishi, weise Männer und Frauen, auf der Suche nach Erleuchtung in die Hochregion des Himalayas zogen. Dort meditierten Sie, um göttliche Eingebung um das Wissen vom langen Leben zu erlangen. Ihre Gedanken hielten sie in einer Reihe von Veden, alten Sanskrit Schriften, fest. Und noch heute wird auf der Basis dieser Schriften die Heilkunst des Ayurveda praktiziert. Bei Kansu, der ayurvedischen Fußmassage, bereiten feuchte Kompressen die Füße für eine entlastende und ausgleichende Massage sanft vor. Mit einem kühlenden, intensiv pflegenden Balsam (Ghee) werden sie gesalbt und mit Händen und speziellen Bronzeschalen sanft massiert. Der ganze Körper entspannt sich, der Schlaf wird tiefer und intensiver. Schwere, heiße Füße werden federleicht (ca. 30 Min. 27 Euro).

Auf nach Thailand – zum Loslassen.

Bei Nuad Phaen Boran, der berühmten Thai-Massage, gelingt, was sonst nur ein langer Urlaub vollbringt: man lässt los - und hartnäckige Verspannungen verschwinden wie von Zauberhand. Nuad bedeutet „mit Absicht berühren“ und heilen. Und wirklich: Die Thai Massage wirkt bei vielen Menschen als wahrhaftiges Wundermittel. Die Tradition besagt, dass es zehn Energielinien im Körper gibt, die mittels einer Druckpunktmassage durch sanftes Bewegen, Akupressur und Stretching aktiviert werden. Der gesamte Bewegungsapparat wird so gedehnt und gestreckt, die inneren Organe werden positiv beeinflusst. Das harmonische Zusammenspiel dieser Berührungen erzeugt Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele (Kennenlern-Angebot: ca. 80 Min. 79 Euro).

Terminvereinbarung direkt im AMAYANA Day Spa im MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6 oder telefonisch unter 040/6589-1490.



„Tanzen ist wie eine Auszeit vom Alltag“



Alstertal-Magazin: Herr Fuchsschwartz, warum sind tänzerische Workouts derzeit so angesagt?

Jörg Fuchsschwartz: Beim Tanzen erleben die Menschen eine Aus-

zeit vom Alltag, können unter Gleichgesinnten die Freude im Umgang mit dem eigenen Körper spüren. Wer tanzt, lässt sich fallen, fühlt sich sinnlicher, wird geschickter und gelenkiger.

Das Alstertal Magazin sprach mit Jörg Fuchsschwartz, Fitness Manager im MeridianSpa Alstertal, über die neue Lust am Tanzen

Stress wird abgebaut und das Körpergefühl gestärkt. Das ist sicher ein wichtiger Aspekt in unserer hektischen Zeit.

AM: Welches sind den die Tanz-trends des Sommers?

JF: Besonders beliebt sind Tanzkurse, bei denen die Teilnehmer in exotische Welten geführt werden. Dazu zählen der lateinamerikanische Salsa, der indische Bollywood Dance, das afrikanisch inspirierte A.E.R.o Ballet und das aus China stammende Tai Chi, das bei uns in der Version „Modern Style“ unterrichtet wird.

AM: Welche positiven Wirkungen hat Tanzen denn auf Körper, Geist und Seele?

JF: Schon nach kurzer Zeit verbessert sich das Körpergefühl. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Ausstrahlung aus. Die Konzentration auf die Choreographie befreit den Kopf. Durch die verstärkte Durchblutung beider Gehirnhälften wird die Kreativität gefördert. Balance und Feinmotorik werden geschult und die Muskeln gestrafft. Darüber hinaus ist es ein prima Ausdauertraining. Tanzen bedeutet also schwitzen mit Spaß.