



Bild 1 Trainerin Tatjana positioniert bei Teilnehmerin Jasmin vorm Kurs das Bindi



Bild 2 Teilnehmerin Tamara positioniert das Bindi vorm Spiegel auf der Stelle zwischen den Augen, auf dem „Stirn-Chakra“



Bild 3 Bollywood Dance ist die Verbindung von Indischem Tanz mit Elementen aus dem Jazz Dance, Modern Dance, Orientalischen Tanz, Hip-Hop, sowie modernem Film-Bollywood Dance.



Bild 4 Die Bewegung der Beine, Füße, Oberkörper und Handgesten muss hierbei beachtet werden.



Bild 5 Bollywood Dance führt zu einer verbesserten Koordination und Beweglichkeit.



Bild 6 Dabei ist Spaß garantiert!



Bild 7 Bewegungen der Augen und Hände sind aus dem indischen Tempeltanz abgeleitet



Bild 8



Bild 9 In den schnellen, bewegten Sequenzen des Workouts werden auch Seidentücher eingesetzt



Bild 10 Trainerin Tatjana zeigt dabei den richtigen „Schwung“ des Tuches



Bild 11



Bild 12