

Zeigt her eure Füße!

Ganz neu im Trend: **Indian Spirit** vereint indischen Tanz mit Yoga, Qi-Gong und Meditation

Da forscht und tüftelt die Sportartikelindustrie, um immer ausgefeiltere High-tech-Schuhe für die Körperertüchtigung zu erfinden – und was tun die Trainer? Ihnen fällt nichts Besseres ein, als Trends zu erfinden, die barfuß ausgeübt werden müssen! „Indian Spirit“ ist solch eine Neuentwicklung. Alles, was aus Indien kommt, liegt derzeit ohnehin im Trend: Filme aus dem Land Mahatma Gandhis finden vermehrt ihren Weg in deutsche Kinos, Clubs inszenieren indische Nächte, und Shops mit in-

discher Mode und den typischen Accessoires sind vor allem bei jungen Leuten der Renner. Auch jahrtausendealte indische Praktiken wie Ayurveda und Yoga erfreuen sich schon großer Beliebtheit.

Höchste Zeit also, diesen Zeitgeist in den Fitnessstudios weiter auszubauen. Mit „Indian Spirit“ bringt die Balletttänzerin und Performance-Künstlerin Tatjana Wegner (31) eine weitere uralte Tradition nach Hamburg: den klassischen indischen Tanz. „Indian Spirit“ ist eine Verbindung von indischem Tanz mit Elementen aus Yoga, Qi-Gong und Meditation. Das Ergebnis spiegelt die Faszination asiatischer Kulturen und Mythen wider und weist den Weg zu körperlicher Fitness sowie Ruhe und Gelassenheit. Nach dem Glauben der Indier ist der Tanz älter als die Erde. Gott Shiva, der kosmische Tänzer, steht

für die Energien, die zerstören, erneuern und verändern.

„Erklärtes Ziel von ‚Indian Spirit‘ ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen“, sagt Tatjana Wegner. „Auf körperlicher Ebene führt es zu einer verbesserten Koordination und Beweglichkeit. Durch eine Kräftigung der Skelettmuskulatur wird eine aufrechte Haltung gefördert. Die Übungen intensivieren die Körperwahrnehmung, harmonisieren den Energiefluss und beruhigen den Geist.“

Neu ist die Einbeziehung von Akupressur in einen Fitnesskursus. Durch die typischen Fingerhaltungen beim indischen Tanz werden die Reflexzonen der Hand stimuliert. Da der Kursus barfuß absolviert wird, werden zugleich die Fußreflexzonen angeregt.

Also denn: Zeigt her eure Füße!

PETER NOSSEK

- **Indian Spirit** Kaifu-Lodge, Bundesstraße 107 (MetroBus 4), Do 19.45–20.45, T. 40 12 81; Internet: www.kaifu-lodge.de
MeridianSpa City, Schaarsteinweg 6 (U Baumwall), Mo 20.30–21.30, T. 65 89 11 00; Internet: www.meridianspa.de

Der neue Trend-Kursus „Indian Spirit“ wird ausschließlich barfuß absolviert. Dadurch wird eine starke Stimulation der Fußreflexzonen bewirkt.



Aus Studios und Vereinen

Fitness 1: Die Kaifu-Lodge und der Sportartikel-Hersteller Reebok präsentieren am Sonnabend, dem 28. 6., das „Reebok-Fitness-Special-Event“. Von 11 bis 19 Uhr werden national und international gefragte Presenter die neuen und die innovativsten Fitness-Trends vorstellen. Die Teilnahme kostet 19 Euro, wer möchte, kann anschließend in den Spa- und Poolanlagen der Sauna-Welt entspannen oder auf der Party „Caribbean-Night“ weitertanzen (weitere Infos unter T. 40 12 81).

Fitness 2: Der Verein Aktive Freizeit (VAF) offeriert von sofort an ein interessantes Sommerangebot: In der Anlage in Bahrenfeld kann jedermann unter dem Motto „Studio für gesunde Fitness“ einen Monat lang Studio, Schwimmbad und Sauna für 45 Euro nutzen. Wer im Anschluss weiter aktiv bleibt, spart die Aufnahmegebühr. Monatskarten sind bis zum 31. 7. im Büro des VAF, Bertrand-Russel-Straße 4, erhältlich (weitere Infos gibt es unter T. 89 06 01 50).

Kampf mit den Sachsen