



BOLLYWOOD *Fitness*



Känn leendet
sprida sig i kroppen
och låt dig svepas in i
Bollywoods
magiska värld

Bollywood fitness

Bollywood, världens största filmindustri har blivit en indisk exportsuccé som tagit världen med storm. En utav de viktigaste ingredienserna i filmerna är de uttrycksfulla och karismatiska dansnummerna som tar oss med till färgsprakande fantasimiljöer. Bollywooddansen som ses som en ny världskultur blandar klassisk indisk dans och indisk folkdans med andra stilar som t.ex R'n'B, Hip Hop, magdans och Broadwaymusikal. Bollywooddans är så roligt att det är lyckorusframkallande. Ansiktet arbetar med olika uttryck och händerna med olika handrörelser. Kroppen varvar mjuk enkel dans med kraftfulla rörelser. Känn leendet sprida sig i kroppen och låt dig svepas in i Bollywoods magiska värld. Ge dig hän träningsformen som är så rolig att du inte ens hinner reflektera över att du tränar.

Målsättning med kursen

Denna roliga, jordnära och effektiva träningsform har blivit en del av det permanenta gruppträningsutbudet på många friskvårdsanläggningar. Denna kurs ger Dig de verktyg och den motivation Du behöver för att komma igång med att instruera Afro. Du kommer att lära dig hur du på ett metodiskt och pedagogiskt sätt utformar och leder ett säkert, roligt och effektivt program som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna.

Förkunskaper Du bör vara i fysiskt god form och ha tränat regelbundet i minst 6 månader.

Kursinnehåll 2 dagar

- 10.00-17.00 båda dagarna
- Bollywood introduktion
 - Klass 1
 - Musikanalys
 - Grundrörelser
 - Teknikträning
 - Instrukörsteknik
 - Pedagogik och kommunikation
 - Passkomposition
 - Klass 2
 - Examensarbete



Lärare Sara Ullman

Utbildad dansare vid Balettakademien och älskar allt som har med musik och rörelse att göra. Arbetar som instruktör på SATS i Stockholm. Specialist på olika former av DanceAerobics. Har utvecklat många olika klasser för AerobicWeekends inom bla AfroDance och Bollywood och är huvudlärare för denna

instruktörskurs. Förutom att Sara har turnerat runt om i landet med olika dansföreställningar så har hon bl.a. arbetat på Wallmans salonger och på kryssningsfartyg i t.ex Medelhavet och i Karibien. Sara har även syns som dansare i diverse musikvideos och modesammanhang.

Diplom Efter genomförd kurs får Du ett Kursintyg/

Kursavgift 3995 inkl moms och kursmaterial

Varje deltagare får allt detta (värde 1099kr):

- Kursmaterial, värde 395kr
- Vattenflaska, värde 59kr
- 1 st färdig klass på DVD+CD, värde 645kr

Licensavgifter Ni behöver EJ betala licensavgifter för att hålla dessa klasser på er anläggning. Du får möjlighet att beställa nya program på DVD och CD i början av varje säsong.

Licensiering (kostnadsfri)

Om Du önskar bli Licensierad instruktör krävs följande:

- Godkänt examensarbete
- Godkänd klass inspelad på video (skickas till oss inom 6 mån efter avslutad kurs)

Anmälan:

www.aerobicweekends.com/bollywood
eller via mail@aerobicweekends.com
Telefon 016-148055 SMS 0703322446