

SALSATION

«Salsation» ist das neue Tanzworkout das die Begriffe «Salsa» und «Sensation» vereint. Unter «Salsa» wird nicht nur der Tanzstil, sondern auch die Sauce, also der knallige Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen und Kulturen, verstanden. Mit «Sensation» soll das Gefühl der Lebensfreude und der Happiness, welches einem beim Tanzen überkommt, beschreiben.

Der Fokus liegt auf dem Gefühl für Musik und der lyrischen Ausdruckskraft, wobei der Lebensfreude beim Tanzen besonderer Raum gegeben wird. Wir werden verschiedene Schritte und Rhythmen kennenlernen. Wir werden uns besonders zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Reggaeton und Bachatabewegen! Die Schrittkombinationen sind leicht erlernbar und es wird ohne Tanzpartner getanzt.

Salsation ist Tanz und Lebensfreude welches in ein Workout integriert wird. Das Spezielle daran ist, dass in allen Tanzelementen ein funktionelles Körpertraining eingebaut ist. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert. Die gezielten körperformenden Bewegungen kräftigen unsere Muskulatur, vor allem in der Bauch-Beine und Po-Region. Dies wird intensiviert durch anschließend, gezielte Kräftigungsübungen.

Die Kombination aus Tanz, Muskelkräftigung, Flexibilität und Körperstraffung macht dieses Training zu etwas ganz Besonderem.

Das Wichtigste sind der Spaß, die Lebensfreude und die Glücksmomente. Bewegen bedeutet den Stress vergessen und das Schöne im Leben zu genießen. Lasst euch mitreißen und schwingt die Hüften!

