



Javier Calderon Morales

Salsation Master Trainer, Athletic Trainer, Nutrition Coach



SALSATION

WAS IST SALSATION®?

SALSATION® ist ein unterhaltsames, süchtig machendes und herzasendes funktionales Tanz-Workout! In jeder SALSATION®-Stunde lernst du die Kunst, zu elektrischen Mixen von Welt-Rhythmen tanzen und dabei fit zu werden! Wir heißen jede:n willkommen, von erfahrensten Tänzer:innen bis zu denen, die noch nie einen Schritt getanzt haben. Unsere Instruktor:innen und Trainer:innen sind Expert:innen darin, Menschen in Bewegung zu bringen, und wir können dir versichern, dass du nicht aufhören kannst!

SALSATION® FITNESS ist keine beliebige Tanzfitness-Stunde, sondern wir sind eine Gemeinschaft von inspirierten Menschen und Fachleuten, die sich der Verbreitung von Glück und persönlicher Stärkung durch eine einzigartige und erhebende Tanz-Workout-Erfahrung verschrieben haben. Leidenschaft vereint uns, definiert uns und bewegt uns in allem, was wir tun! Die Art und Weise, wie wir uns mit unseren Menschen und unserer Gemeinschaft engagieren und verbinden, ist der Kern dessen, was SALSATION® ausmacht.

Das Wort „**SALSATION**®“ wurde aus Salsa & Sensation abgeleitet.

SALSA: Nicht vom Rhythmus/Musikgenre, sondern vom spanischen Wort „SALSA“, das „Sauce“ bedeutet, weil es eine pikante Mischung aus verschiedenen Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitnessprotokollen ist.

SENSATION: Das Programm legt einen starken Fokus auf Musikalität, lyrischen Ausdruck sowie darauf, wie der menschliche Körper funktioniert.

EINE BEWÄHRTE METHODE

Jede Stunde folgt der SALSATION®-Gleichung und beginnt mit einer Reihe von Körperisoliationsübungen und dynamischen Bewegungen, um den Körper sicher aufzuwärmen. Am Ende der Klasse führen die Instruktor:innen die Teilnehmer:innen durch ein gefühlsvolles, langsames Lied, um sich abzukühlen. Während der Klasse geben unsere Instruktor:innen die richtige Richtung, Platzierung und Bewegung eher physisch als verbal vor, was die Aufmerksamkeit der Tänzer:innen natürlich auf sich zieht und die Schüler:innen dazu ermutigt, sich auf ihre eigene natürliche Bewegung zu konzentrieren und diese zu entwickeln. Dies macht die Einstiegshürde sehr einfach und ist ideal für neue Tänzer:innen und internationale Teilnehmer:innen.

EIN UNTERHALTSAMES UND FUNKTIONALES PROGRAMM

Die menschliche Bewegung ist sehr komplex, der Körper hat Hunderte von Gelenken und Muskeln, die zusammenarbeiten, um den Körper auf unzählige Arten zu heben, zu drehen, zu verdrehen und zu beugen. All diese Bewegungen können in 4 Säulen kategorisiert werden und die SALSATION®-Choreografien werden von einem ausgewählten Team von Personen erstellt, die alle Säulen integrieren. Sich auf diese 4 Säulen zu konzentrieren, kann dir helfen, ein Gleichgewicht in deinem Training zu erreichen, Gewebe wieder aufzubauen, fehlerhafte Bewegungsmuster zu korrigieren und die Auswirkungen von Verletzungen zu minimieren.

Es gibt zahlreiche Vorteile, wenn man sich während körperlicher Aktivität von Musik begleiten lässt. Hier sind einige davon:

- **Motivation und Spaß:** Musik kann als Motivationsquelle dienen und den Spaß an der Bewegung steigern. Ein rhythmischer Beat oder ein mitreißender Song kann dazu beitragen, dass man sich energiegeladener fühlt und die Aktivität als weniger anstrengend empfindet.
- **Verbesserte Leistung:** Musik kann die Leistungsfähigkeit steigern, indem sie den Rhythmus des Körpers beeinflusst. Ein gut gewählter Song kann das Tempo der Bewegungen unterstützen und so die Ausdauer und Kraft während des Trainings verbessern.
- **Ablenkung von Anstrengung:** Musik kann als Ablenkung von körperlicher Anstrengung dienen. Durch das Fokussieren auf die Musik kann man die wahrgenommene Anstrengung verringern und sich leichter durch das Training bewegen.
- **Rhythmisches Training:** Musik kann dazu beitragen, ein gleichmäßiges und rhythmisches Training zu fördern. Dies ist besonders wichtig bei Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Tanzen, bei denen ein gleichmäßiger Rhythmus die Effizienz

der Bewegung verbessern kann.

- **Stimmungsaufhellung:** Musik hat die Fähigkeit, die Stimmung zu beeinflussen. Positive und energetische Musik kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens während der Bewegung zu fördern.
- **Soziale Interaktion:** Musik kann als soziales Bindeglied dienen, insbesondere bei Gruppenaktivitäten wie Tanzkursen, Gruppenfitness oder Teamsportarten. Gemeinsames Musikhören und Tanzen können eine positive soziale Erfahrung schaffen.
- **Koordination und Timing:** Musik kann dabei helfen, die Koordination und das Timing der Bewegungen zu verbessern. Das Bewegen im Takt der Musik kann die Körperwahrnehmung schärfen und die Präzision der Bewegungen steigern.

WARUM SALSATION®?

Der Unterschied zu anderen Workout-Programmen besteht darin, dass SALSATION® sorgfältig darauf ausgelegt ist, funktionale Körperbewegungen in alle Tanzroutinen zu integrieren und in einem 3D-Stil zu arbeiten, indem alle Bewegungsebenen genutzt werden. Es ist nicht nur einfach und Spaßig, sondern du kannst es lebenslang machen, um deine Beweglichkeit und Ausdauer unabhängig von deinem Alter zu verbessern.

Vorteile von SALSATION®:

- Fit werden durch funktionales Training im Tanz
- Glücklicher werden
- Verbesserung deiner Musikalität und Beweglichkeit
- Verbesserung deines Herz-Kreislauf-Systems
- Kalorien verbrennen
- Fit werden in einer inspirierenden Gemeinschaft

Denkst du, du hast schon alles im Bereich Tanzfitness gemacht? Denk nochmal nach!

SALSATION® legt besonderen Wert auf Musikalität, lyrischen Ausdruck und funktionelles Training.

Bei SALSATION® nennen wir das gerne Meraki – ein griechisches Wort, das diese besondere Note von Leidenschaft beschreibt, die du in etwas steckst, wenn du es wirklich liebst zu tun. Dies ist das Gefühl, das du bei einer SALSATION®-Stunde erleben wirst!

A19 B37



NOCH NIE GETANZT?

Kein Problem! Du brauchst keine vorherige Tanzerfahrung, um eine SALSATION®-Stunde zu genießen. Egal auf welchem Fitness- oder Tanzniveau du bist, SALSATION® ist sicher, SPASSig und effektiv! Die Choreografien basieren auf soliden Fitnessprinzipien, die erfahrene Tänzer:innen herausfordern können, aber auch für Anfänger:innen zugänglich sind. Tanzen fühlte sich noch nie so gut an!

Seit seiner Gründung im Jahr 2015 ist SALSATION® zu einem wahrhaft globalen Phänomen gewachsen. Mit Kursen in über 60 Ländern wird SALSATION® schnell zum nächsten großen Ding in der Tanzfitness! Wenn du eine Choreografie zu deinem Lieblings-SALSATION®-Songbeherrschst, wirst du verstehen, worum all der Wirbel geht.