



Tanz-Fitness für Anfänger & Fortgeschrittene



Katharina Besserer
Salsation Elite
Instructor
seit Januar 2025

Die Bedeutung von Salsation:

- Eine Methode sich zu bewegen und bewegt zu werden (#moveandbemoved)
- Eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile

Der Begriff Salsation setzt sich zusammen aus den Begriffen:

Salsa	&	Sensation
-------	---	-----------

= spanisches Wort für „Soße“,
also eine Mischung aus verschiedenen
Rhythmen, Musikrichtungen, Tanzstilen
und Fittesselementen

Starker Fokus auf den
Ausdruck von Musik und Lied-
text sowie funktionelle
Bewegungsabläufe

Salsation ist ein Ganzkörpertraining:

- Du spürst das Brennen in jeder Stunde
- Du verbrennst jede Menge Kalorien & hast noch Spaß dabei
- Verbesserung der Körperhaltung durch die offene Tanzhaltung
- Erhöhung der Flexibilität und Bewegungsfreiheit
- Schonend für Gelenke

Stundenaufbau:

Eine Salsation-Stunde dauert jedes Mal 60 Minuten und läuft wie folgt ab:

- Body Isolations zum Aufwärmen des Körpers gleichzeitig zur Verbesserung der Bewegungen, die für das Tanzen später benötigt werden
Lieder ohne Lyric sind hier sinnvoll – muss aber nicht sein
 1. Lied für den Oberkörper
 2. Lied für den Unterkörper
- Dynamic Warm Up Choreos – 2 Lieder
- Zwischen 13 – 15 verschiedenen Salsation Choreos
Hierbei werden zunächst 3 – 4 Choreos mit einem schnellen Beat genommen, dann eine Choreo mit einem langsamen Beat (z. B. Bachata), danach folgt eine Choreo mit einem langsamen Beat zum Cool Down, und zu guter Letzt folgt ein Stretching-Lied

Dabei gilt folgendes zu beachten:

Die Isolation und Cool Down sowie Stretching Choreos dürfen von einem Basic Instructor selbst kreiert werden. Die anderen Choreos dürfen erst ab einem Salsation Elite Instructor selbst kreiert werden. Um Salsation unterrichten zu können, muss an einem Salsation Instructor Training teilgenommen werden. Dieses dauert 2 Tage.

Vorteile des Salsation - Tanzens:

Physische Vorteile:

- Verbessert die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems
- Anregung des Muskelaufbaus und Stärkung der Muskulatur
- Verbesserung der Koordination und Balance
- Effektives Gewichtsmanagement
- Steigerung der Kondition

Mentale & spirituelle Vorteile:

- Entspannung
- Achtsamkeit von Emotionen
- Ausdruck von Emotionen
- Soziale Verbundenheit
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens

Tanzen & mentale Gesundheit:

- Perfekte nicht-medikamentöse Methode zur Stresslinderung
- Aktiver und mitreißender Weg, um die mentale Gesundheit zu fördern

Keine Stereotypen!

- Beim Tanzen geht es nicht um das Aussehen!
- Tanzen ist für jede(n) unabhängig vom Alter und Körpertyp!