

Salsadansen bij Salsa Flamingo

ZAKELIJK

Kunstuiting of sport?

AMSTELVEEN Is dansen een sport, een kunstuiting of misschien beide? Of is het gewoon een prettige vrijetijdsbesteding? Eigenlijk is het alle drie.

Maar wat maakt Salsa een goede training? 'Simpel: je doet het met je hele lichaam. Ongemerkt is dansen een work-out waarmee je het lichaam in vorm houdt. Zeker als je aan Salsadansen doet. Soms hoor je grappen als 'daar moet je hele soepele heupen voor hebben'. Dat is zeker handig, maar niet noodzakelijk. Door alle gevarieerde combinaties gebruik je verschillende spieren. Denk hierbij aan been- en bilspieren, buik- en rugspieren, maar ook de armen en schouders doen mee. Salsadansen is een goede intervaltraining,' aldus dansvereniging Salsa Flamingo.

'Vooral na de gezellige, lekkere decembermaand is januari hét moment om met Salsadansen te beginnen. Dansen, bewegen op muziek, is voor veel mensen die gewicht willen verliezen vaak effectiever dan een fitness-sessie. In een gezellige, ontspannen sfeer verbrand je veel



■ Salsa dansen is goed voor het lichaam en tevens een prettige vrijetijdsbesteding

calorieën en tegelijkertijd verbetert je uithoudingsvermogen. Je bouwt fitheid en vitaliteit op én houdt het vast. Je kunt Salsa beschouwen als fijne cardiotraining op muziek. Daarvoor hoeft je dus niet naar de sportschool.'

'Salsadansen is eigenlijk één van de meest sociale sporten: je doet het

met z'n tweeën en doordat je, als je dat wilt, ook met anderen kunt dansen, ontmoet je veel verschillende mensen. Het draagt bij aan het fysieke zelfvertrouwen en wetenschappelijk onderzoek toont aan dat dansen het geheugen, de balans (evenwicht) en het concentratievermogen verbetert.'

'Bovendien, oefening baart kunst. Salsa is een relatief eenvoudige manier van dansen. Als je de basis eenmaal te pakken hebt, kom je eenvoudig in een flow en gaat het dansen als vanzelf. Niet voor niets staan mensen tijdens een Salsa-avond ongemerkt uren achtereen op hun benen. Door de fijne

muziek en het plezier hebben ze niet in de gaten dat ze aan het sporten zijn. Je ziet ook dat anderen met Salsadansen lekker los gaan en dat werkt aanstekelijk. Dat maakt Salsa zo leuk. Overigens kan je bij Salsa Flamingo ook regelmatig met andere dansvormen, zoals Bachata, Merengue en Rueda de Casino aan de gang. Zie onze advertentie elders in deze krant.'

DANSVERENIGING VIERT FEEST Salsa Flamingo bestaat in oktober 2024 5 jaar. 'Maar eigenlijk bestaan we al 35 jaar. Oorspronkelijk maakten we deel uit van de personeelsvereniging van de KLM. Dankzij de continue toestroom van Salsa-enthousiastelingen, onze superdocenten en de goede locatie en dito bereikbaarheid bestaat Salsa Flamingo al zo lang. Daar zijn we supertrots op. Dit lustrum gaan we uitgebreid vieren. Bij zo'n feest is natuurlijk iedereen die van latin-muziek en dansen houdt van harte welkom. Er komt een waanzinnige live band en er zullen meerdere Dj's zijn. Nu houden we alles nog even geheim, maar we verklappen wel alvast dat het feest in oktober op een mooie, Amstelveense locatie zal plaatsvinden.' Voor meer informatie: www.salsaflamingo.nl / info@salsaflamingo.nl / Facebook Salsa Flamingo / Instagram @salsa.flamingo

Salsa Flamingo