

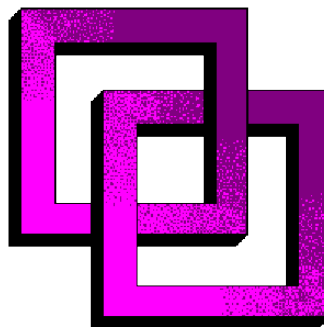
## Jogging für Körper und Geist!

Die berühmte Mayo-Herzkllinik in den USA hat im Januar 1994 folgende Informationen über Square Dance veröffentlicht:

- Tanzen ist genauso gut für die Gesundheit, wie der Besuch eines Fitness-Studios — und außerdem viel unterhaltsamer als stundenlang an unpersönlichen Maschinen zu trainieren.
- Sie verbrennen mit einer halben Stunde Square Dance genau so viele Kalorien wie wenn Sie schwimmen oder Fahrrad fahren.
- An einem normalen Square Dance-Abend legen Sie ca. 8 Kilometer Strecke zurück — ohne sich dabei stark zu belasten.
- Tanzen stärkt die Knochen.
- Regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck senken — oder beim Abnehmen helfen.
- Durch die immer wieder neuen Herausforderungen bleiben Sie geistig frisch.

## Fitness für Faulenzer!

Andere Square Dance-Clubs in Europa können Sie im Internet über die Homepage des Dachverbandes finden:  
[www.EAASDC.eu](http://www.EAASDC.eu)



**SQUARE DANCE IS FUN!**

Main-River-Dancers  
Square Dance Club e.V.  
Kontakt:  
Heidi Oettel  
Telefon: (09571) 83886  
[www.Main-River-Dancers.de](http://www.Main-River-Dancers.de)  
eMail: [HeidiOettel@web.de](mailto:HeidiOettel@web.de)

**SQUARE DANCE IS FUN!**

## SQUARE DANCE IST URLAUB VOM ALLTAG

*Square Dance macht nicht einfach nur Spaß, es ist auch Jogging für Körper und Geist!*



**Fragen Sie uns!**

## Was ist eigentlich Square Dance???

Square Dance ist eine amerikanische Tanzart, die im wilden Westen aus den Tänzen der europäischen Einwanderer entstand und heute weltweit verbreitet ist.

### *Es ist kein vorher einstudierter Tanz*

Auch wenn die fließende Bewegung so aussieht: Die Abfolge der Figuren ist nicht auswendig gelernt, sondern wird vom Caller jedes Mal neu zusammengestellt. Dadurch ist keine Tanzrunde wie die andere und gerade dieser Abwechslungsreichtum macht aus Square Dance eine faszinierende Herausforderung für den Geist. Während Sie tanzen haben Sie keine Zeit mehr an den Ärger im Büro oder den Alltagsstress zu Hause zu denken...

### *Wichtigster Mann*

beim Square Dance ist der "Caller", der den Tänzern im Takt der Musik zu ruft, welche Figuren als nächstes getanzt werden sollen. Die Musik für Square Dance beschränkt sich bei weitem



beim Square Dance ist der "Caller", der den Tänzern im Takt der Musik zu ruft, welche Figuren als nächstes getanzt werden sollen. Die Musik für Square Dance beschränkt sich bei weitem

nicht nur auf Country- und Western-Musik, sondern es kann nach allem getanzt werden, was den Vierteltakt aufweist. Längst haben Oldies, Evergreens und natürlich auch aktuelle Titel Einzug in die Tanzmusik der Clubs gefunden. Die Bandbreite reicht von aktuellen Hits über Rockmusik bis hin zu Mozart.

### *Nette Menschen kennen lernen und Freunde in der ganzen Welt finden*

Square Dance hat seinen völkerübergreifenden Charakter der Ursprungszeit noch immer nicht verloren. Es kommt häufig vor, dass Square Dancer die auf der Durchreise sind, an den örtlichen Clubabenden teilnehmen. Dadurch werden Kontakte geschlossen, schnell entstehen weltweit Freundschaften, die über Jahre hinweg anhalten und die auch häufig mit Gegenbesuchen verbunden sind.



### *Grundkurs und Alter*

Der Grundkurs (die Class) dauert ca. 6 Monate, in denen Sie mit viel Spaß 69 Square Dance-Figuren lernen, die überall auf der Welt gleich getanzt werden. Das sind im Durchschnitt 3 Figuren pro Woche. Diese Figuren haben englische Namen, **ABER!!!** man muss kein Englisch können. Es wird alles auf Deutsch und Englisch erklärt. Men-

schon jeden Alters haben Freude am Square Dance – und das nicht nur hier in Lichtenfels!

***Square Dance ist Spaß für die ganze Familie, für Singles, einfach für alle, die sich bei guter Musik und Bewegung entspannen wollen!***



**Wenn Sie mehr erfahren wollen, schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei; außerhalb der Schulferien tanzen wir jeden Freitag von 19.30 - 22.00 Uhr im Saal des BRK, Henri Dunant Straße 6, 96215 Lichtenfels.**

**Gäste sind uns immer herzlich willkommen!**

**Unsere drei (Frei-)Tage der offenen Tür beginnen immer am Freitag nach dem Korbmarkt.**

**Square Dance Is Fun!**