

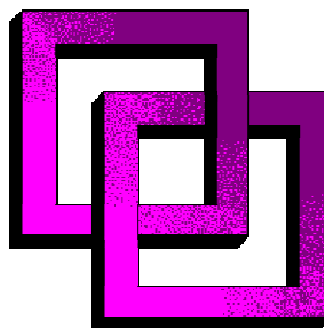
Jogging für Körper und Geist!

Die berühmte Mayo-Herzlinik 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.
- Man verbrennt mit einer halben Stunde Square Dance genau so viele Kalorien, wie wenn man schwimmt oder Fahrrad fährt.
- An einem normalen Square Dance Abend legt man 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 bleibt man geistig frisch.

Fitness für Faulenzer!

Andere Square Dance Clubs in Europa kann man im Internet über die Homepage des Dachverbandes finden:
www.EAASDC.de



SQUARE DANCE IS FUN!

Main River Dancers
Square Dance Club e.V.
Kontakt:
Gerald Vierling
Telefon: (09573) 950874
www.Main-River-Dancers.de
eMail: info@Main-River-Dancers.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 man tanzt hat man keine Zeit mehr an den Ärger im Büro zu denken...

Wichtigster Mann...

...beim Square-Dance ist der "Caller", der den Tänzern im Takt der Musik zuruft, welche Figuren als nächstes getanzt werden sollen. Die Musik für Square-Dance be-



schränkt sich bei weitem nicht nur auf Country- und Western-Musik, sondern es kann nach allem getanzt werden, was den Vierviertel-Takt aufweist. Längst haben auch Oldies und Evergreens, und natürlich auch aktuelle Titel Einzug in die Tanzmusik der Clubs gefunden. Die Bandbreite reicht von aktuellen Hits bis 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 ist keine Seltenheit, dass Square-Dancer, die auf der Durchreise sind, an einem der Clubabende 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 man 69 Square Dance Figuren lernt, 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. Menschen jeden Alters haben Spaß am Square Dance – und das nicht nur hier in Bad Staffelstein.

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 bay. Sommerferien tanzen wir jeden Freitag von 19.30 - 22.00 Uhr in der Aula der „Viktor von Scheffel“-Realschule in Bad Staffelstein. Gäste sind uns immer herzlich willkommen!

Ein neuer Kurs beginnt immer Anfang Oktober. - Fragen Sie uns!

Square Dance Is Fun!