



Lust auf Neues ?

Einfach vorbeikommen, Eintritt frei

Volkshochschule im Alb-Donau-Kreis e.V.

Schnupperkurs

Square Dance

(Modern American Square Dance)

am Sonntag, 27. September 2020

und

am Sonntag, 04. Oktober 2020

jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

im Feuerwehrhaus Westerstetten,

Vereinszimmer, Brunnenhaldenweg 3

Weitere 6 – 8 Kursnachmittage bei Interesse bis zum Kursziel Basic 1 mit 30 Figuren alle 14 Tage zur gleichen Zeit, Unkostenbeitrag 30 €

Anmeldung ab 07.09.20 unter www.vhs-g.de oder telefonisch bzw. persönlich in den Geschäftsstellen oder mit der vhs-Anmeldekarte im Programmheft, oder bei Anneliese Steiner, 07348-5195



Die Puss-N-Boots informieren: Was ist Square Dance ?



Das ist zunächst Spass, der Körper und Geist fit hält.

Jeweils 4 Paare tanzen miteinander in einem Quadrat (Square) auf Zuruf eines Callers. Die Zurufe sind Figuren, deren Reihenfolge nicht festgelegt ist, vielmehr gibt der Caller diese in verschiedenen Variationen vor.

Die Figuren sind weltweit standardisiert, die Tänzer können daher Clubs auch in anderen Ländern besuchen. Die Zurufe sind zwar auf Englisch, die Sprache muss aber nicht beherrscht werden.

Die Zurufe sind eingebettet in Musik der verschiedensten Richtungen, von Country oder Rock bis Pop, Techno usw.

Zunächst werden etwa 70 Figuren erlernt, geübte Tänzer können später höhere Ebenen erlernen, wodurch Trainingseffekt und Spass noch gesteigert werden können. Spass und Treffen mit Freunden stehen aber im Vordergrund, Wettbewerb gibt es nicht, dennoch kennen wir keine Langeweile ☺ ☺

Singles sind uns stets willkommen, Square Dance ist kein Paartanz wie z.B. beim Standardtanz, vielmehr mischt der Caller die Tänzer durch seine Zurufe und bringt sie am Ende wieder in die Ausgangsformation. Square Dance ist auch familientauglich.

Körper und Geist werden ständig trainiert, Studien weisen spürbar positive Effekte auf körperliche Fitness, geistige Wachheit und Konzentration sowie Reaktionsgeschwindigkeit nach.