

## Was tun, wenn ...

- ▶ Du nicht richtig abschalten kannst?
- ▶ Deine Konzentration zu wünschen übrig läßt?
- ▶ Dich Dein/e Partner/in seit Jahren mit seinen/ihren Tanzwünschen quält, und Du mit dieser Dreherei am Parkett nichts anzufangen weißt?
- ▶ Dir empfohlen wird, Dich mehr zu bewegen, du aber nicht joggen gehen willst?
- ▶ Du Spaß an Musik hast?
- ▶ Du gerne Teil eines Teams sein möchtest?

## Dann versuch es einmal mit dem Konzentrationssport **Square Dance!**

### Square Dance, was ist das?

„Square Dance“ ist ein amerikanischer Volkstanz, der sich aus den europäischen Volkstänzen der Siedler entwickelt hat. Jeweils 4 Paare bewegen sich nach Ansage eines „Callers“ in ständig wechselnden Formationen, wie Quadraten, Kreisen oder Linien.

Die Ansage beinhaltet den Namen der zu tanzenden Figur, die die Tänzer in einem Kurs erlernt haben. Man braucht also nicht den genauen Tanz auswendig zu lernen. Entscheidend ist auch nicht die genaue Schrittfolge der Füße, wichtig ist nur, ob man dem nächsten Tänzer die rechte oder die linke Hand gibt.

Weltweit sind die Namen der einzelnen Figuren gleich. Daher können die Tänzer nach den Kursen (classes) ohne Probleme mit anderen Tänzern aus aller Welt gemeinsam „Square Dance“ tanzen. Die Ansagen erfolgen traditionsgemäß in Englisch, ab getanzt wird nicht nur zur Country Musik. Die Musikbandbreite reicht von Film-, Musical- bis hin zur Pop-Musik.

„Square Dance“ ist nicht leistungsorientiert – es gibt keine Turniere oder Wettkämpfe, keine Wertungsrichter und Punktetäfelchen. Die Tatsache, dass jeder Tanz anders ist, als der vorherige und die als nächstes zu tanzende Figur während eines Tanzes erst angesagt wird, ist Herausforderung genug.

„Square Dance ist übrigens an kein Alter gebunden und offen für Singles, Paare und Familien mit Kindern. Englischkenntnisse sind nicht nötig, denn alles wird auf Deutsch erklärt.

### Square Dance – eine Randsportart?

Nur wenige Menschen kennen Square Dance. Im Fernsehen sieht man es so gut wie nie, höchstens manchmal als Demonstration bei Festen. Trotzdem gibt es in Deutschland über 600 Square Dance Gruppen, die beim Dachverband [www.eaasdc.eu](http://www.eaasdc.eu) registriert sind. NRW hat davon sicherlich die höchste „Square Dance Dichte“: mehr als 100 Clubs sind hier zu finden.

Und da Sport, welcher auch immer, besonders in der Gruppe Spaß macht, sind Square Dancer häufig sehr reisefreudig und besuchen sich gegenseitig. Jeder Club kann an einem normalen Clubabend besucht werden, wenn man sich vorher per E-Mail oder Telefon angekündigt hat. Darüber hinaus veranstalten viele Vereine überregionale Tanzveranstaltungen („Specials“). Wer also sein Hobby nicht nur einmal die Woche ausüben möchte, hat dazu viele Möglichkeiten.

### Square Dance als Präventionssport?

Ja, Square Dance eignet sich sehr gut als Präventionssport, denn es trainiert die Ausdauer bei einer schonenden Belastung der Gelenke, schult Konzentration und Koordination, fördert soziale Kontakte, Anpassungs- und Teamfähigkeit. Außerdem hilft es Stress abzubauen und neuesten Erkenntnissen zufolge auch als vorbeugende Maßnahme bei Alzheimer anzusehen.

### Neugierig geworden?

Dann kommt uns doch einfach mal besuchen zum Zuschauen oder Mitmachen!

**Wann? Mittwochs ab 19.30 h**

**Wo? 50127 Bergheim-Ahe, Foyer in der Schule „Am Schwarzwasser“**  
**Infos: Ingeborg Körber-Lücker, Tel 0227143507 – [I.K-L@t-online.de](mailto:I.K-L@t-online.de)**