

Presseinformation des SCB-Horrem

Fit und Gesund im Quadrat

08.08.2007

Kerpen - Am 18.08. und 19.08.2007, jeweils in der Zeit von 15:00 bis 18:00 Uhr, startet die Square Dance Gruppe BEECH BIRDS des SCB-Horrem in der Mensa der Willy-Brandt-Gesamtschule in Kerpen-Sindorf ein Übungswochenende. Unter Leitung des Clubcallers Frank Figge lernen angehende Square Dancer die ersten Figuren und Formationen. Die weitere Ausbildung findet dann jeweils dienstags von 19:00 bis 21:45 Uhr an den Clubabenden der BEECH BIRDS statt.

Beim Square Dance tanzt man nicht im klassischen Sinne, sondern bewegt sich von einer Formation zur nächsten mit schnellem Gehen. Somit ist Square Dance auch für Tanzmuffel geeignet, die mit dem herkömmlichen Tanzen so ihre Probleme haben. Die einzigen Voraussetzungen für Square Dance sind eine gewisse geistige und körperliche Mobilität. Was heißt: ich muss hören, umsetzen und mich dementsprechend bewegen können.

Untersuchungen der Sporthochschule Köln und der Mayo Klinik in Rochester (USA) haben ergeben, dass in einer halben Stunde Tanzen 200 bis 400 Kalorien verbrannt werden. Regelmäßiges Tanzen stärkt das Herz, senkt den Blutdruck und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel. Durch die Seitenbewegungen werden Knochen gestärkt, was den Verlauf von Osteoporose verlangsamen oder sogar verhindern kann. Die Geselligkeit sorgt dafür, dass man sich wohl fühlt, nach dem Motto: mit netten Menschen und guter Musik läuft es doppelt so gut und macht noch mal so viel Spaß.

Square Dance ist Teamarbeit. Denn acht Tänzer müssen zusammen arbeiten, um das „Puzzle“ zu lösen. Da ist Integration und Konzentration gefragt. Und eben diese Konzentration sorgt für optimale Förderung des Gehirns. Die gehörte Tanzfigur muss blitzschnell in Bewegung umgesetzt werden, wodurch Ausdauer, Reaktionsvermögen und Reaktionsgeschwindigkeit entsprechend gut trainiert werden. Ferner kann man durch die aktive Konzentration komplett vom Alltag und all seinen Sorgen abschalten, man kann neue Kraft tanken.

Worauf also noch warten? Let's dance!!

Weitere Informationen im Internet unter www.beech-birds.de

@ www.scb-horrem.de

SC Buchenhöhe Horrem 1977 e.V.
Pressestelle

Pressewart
Marcel Ternes
Mobil (0178) 477 65 14
presse@scb-horrem.de

Geschäftsstelle
Gabriele Wahl
Telefon (02273) 56 50 80
Fax (02273) 56 64 35
Bürozeiten
Montag 10:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch 13:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag 17:00 - 20:00 Uhr

Postadresse
Postfach 1246
50141 Kerpen

Internet
www.scb-horrem.de

Hinweis
Bitte verwenden Sie nicht die Begriffe
Sportclub Buchenhöhe
SC Buchenhöhe
Danke