



ECTA President

Michael Franz

E-Mail: president@ecta.de

Hot Dance Events

Dear dancers,

now it's finally summer. The sun is shining, the bees are busy, and nature is blooming. The weather also has an influence on our clothing. Finally short sleeves and light trousers and skirts. But the heat also means that we experience limitations elsewhere. While the trees and bushes, meadows and pastures were just light and bright green, they have become darker in recent weeks. The leaves and branches of the trees droop rather sadly during the day. You can just hear their calling: I'm thirsty! This is not only the case with trees and bushes. We humans, as part of nature, need more liquid than usual at these temperatures.

Hence my sincere request to all of you at our activities, be it at a club night or a jamboree, a special dance or a demo, always drink plenty!!!

I myself had the experience early on in my life as a dancer that (mineral-) water is not bad, but it is certainly only a basis, a part of the whole. With the (mineral-) water we replenish our fluid balance and the sweated-out salts and minerals in the body. But that's

Heiße Tanzveranstaltungen

Liebe Tänzerinnen und Tänzer,

nun ist es endlich Sommer geworden. Die Sonne scheint, die Bienen sind eifrig und die Natur blüht auf. Auch auf unsere Kleidung hat das Wetter Einfluss. Endlich kurze Ärmel und leichte Hosen und Röcke. Doch die Wärme lässt uns an anderer Stelle auch Einschränkungen erleben. Waren die Bäume und Sträucher, Wiesen und Weiden eben noch hell- und leuchtend grün, sind sie in den letzten Wochen dunkler geworden. Die Blätter und Äste der Bäume hängen im Laufe des Tages eher traurig herunter. Man kann sie gerade zu rufen hören: Ich habe Durst! Dies geht nicht nur den Bäumen und Sträuchern so. Auch wir Menschen, als Teil der Natur, brauchen bei diesen Temperaturen mehr Flüssigkeit als sonst.

Daher meine inständige Bitte an Euch alle bei unseren Aktivitäten, sei es beim Clubabend oder einer Jamboree, einem Special oder einer Demo, trinkt reichlich!!!

Ich selbst habe schon früh in meinem Tänzerleben die Erfahrung gemacht, dass (Mineral-) Wasser nicht schlecht ist aber sicherlich nur eine Grundlage, ein Teil des Ganzen. Mittels des (Mineral-) Wassers füllen wir unseren Flüssigkeitshaushalt und die ausgeschwitzten Salze und Mineralien im Körper wieder auf. Das ist zum Tanzen

not enough for dancing, that's my conclusion. When dancing, especially at large and long dance events, our head needs "food". If it doesn't get it, at some point we won't be able to follow the leader's announcements of figures and steps on stage anymore. Therefore, from my own experience, I can only advise not to forget the energy supply. Our brain can work well with the support of sugar, without it, it becomes difficult. Fruit juice, juice spritzers or, of course, the famous cola will help. But here too: Everything in moderation. For those of you who suffer from diabetes, the area of dancing in warm to hot weather should certainly be discussed with a doctor you trust, given the background of mineral and energy intake during dancing. Although we don't practice dancing as a competitive sport, that doesn't mean that we don't train and challenge our body and mind with it.

So I wish you many beautiful and healthy dance experiences in the coming summer weeks.

Yours, Michael
ECTA President



aber zu wenig, so meine Feststellung. Beim Tanzen, insbesondere auf großen und langen Tanzveranstaltungen benötigt unser Kopf „Nahrung“. Bekommt er die nicht, können wir irgendwann den Ansagen des Leaders auf der Bühne nicht mehr folgen. Daher kann ich aus eigenem Erleben nur raten auch die Energiezufuhr nicht zu vergessen. Unser Kopf kann mit Unterstützung von Zucker gut arbeiten, ohne wird es schwer. Fruchtsaft, Saftschorlen oder natürlich auch die berühmte Cola helfen da weiter. Aber auch hier: Alles in Maßen. Für die unter Euch, die an Diabetes leiden, sollte der Bereich Tanzen bei warmem bis heißem Wetter sicherlich auch einmal mit dem Arzt des Vertrauens besprochen werden, eben vor dem Hintergrund der Mineralien- und Energiezufuhr während des Tanzens. Zwar betreiben wir Tanzen nicht als Wettkampfsport, das heißt aber nicht, dass wir unseren Körper und Geist damit nicht auch trainieren und fordern.

So wünsche ich Euch viele schöne und gesunde Tanzerlebnisse in den kommenden Sommerwochen.

Euer Michael
ECTA Präsident


