



ECTA President

Michael Franz

E-Mail: president@ecta.de

Summer, sun, dancing fun

Dear dancers,

It's that time of year again. The temperatures are occasionally quite high. For us as dancers, it's worth taking a look at the EAASDC event calendar. There are lots of offers, lots of specials, for all our dance forms.

Dancing at special dances is fun and you always meet lots of friends who you may not have chatted with for a while. Because the weather is nice, we often spend our breaks outside the hall in the sun.

I personally like the scenery described above very much. We should just be aware of the fact, that even when there is much less sun and the temperatures are not so high, our body loses considerable amounts of water. We sweat! This is how our body tries to cool itself down. At the same time, however, it also means that this fluid is no longer available to the body for other tasks. Discomfort, headaches, inattention, muscle cramps and much more can be the result of fluid loss.

Sommer, Sonne, Tanzvergnügen

Liebe Tänzerinnen und Tänzer,

Es ist wieder diese Jahreszeit. Die Temperaturen sind vereinzelt deutlich hoch. Für uns als Tänzerinnen und Tänzer lohnt der Blick in den Veranstaltungskalender der EAASDC. Es gibt viele Angebote, viele Specials, für all unsere Tanzformen.

Das Tanzen auf den Specials macht Spaß, und man trifft ja auch immer reichlich Freunde, mit denen man eventuell auch schon so einige Zeit nicht mehr geplaudert hat. Ob des schönen Wetters verbringen wir die Pausen dann auch gerne schon einmal vor der Halle, in der Sonne.

Ich selbst mag die oben beschriebene Szenerie auch sehr gerne. Wir sollten uns nur der Tatsache bewusst sein, dass auch schon bei deutlich weniger Sonne und nicht so hohen Temperaturen unser Körper erhebliche Mengen Wasser verliert. Wir schwitzen! Dadurch versucht unser Körper, sich selbständig abzukühlen. Es bedeutet gleichzeitig aber auch, dass diese Flüssigkeit dem Körper für andere Aufgaben nicht mehr zur Verfügung steht. Unwohlsein, Kopfschmerzen, Unaufmerksamkeit, Muskelkrämpfe und anderes mehr können die Folge des Flüssigkeitsverlustes sein.

So, what should we do? I have three suggestions:

Drink

Drink

Drink

The sooner we balance our fluid levels during physical exertion, and dancing is part of that, the better we, or rather our bodies, will feel. With unclouded attention we can follow the instructions better and thus the fun of dancing remains.

If you also want to help your head with the work it has to do when dancing, then give it a little support. Sugar is the fuel that drives our brain. Perhaps you can find something suitable to provide this help. I like to use cola or fruit juice spritzer for this. However, given health restrictions (diabetes etc.), everyone should find their own individual way.

In any case, I wish you all a carefree dance summer and lots of fun in the approaching dance autumn,

Yours, Michael
ECTA President



Was also tun? Ich hätte da drei Vorschläge:

Trinken

Trinken

Trinken

Je eher wir bei körperlicher Anstrengung, und Tanzen gehört dazu, unseren Flüssigkeitshaushalt ausgleichen, desto besser wird es uns, beziehungsweise unserem Körper, gehen. Durch ungetrübte Aufmerksamkeit können wir den Ansagen besser folgen, und damit bleibt auch der Spaß am Tanzen erhalten.

Wenn Ihr zusätzlich eurem Kopf bei der Arbeit, die er beim Tanzen verrichten muss, noch helfen wollt, dann gönnt ihm doch etwas Unterstützung. Zucker ist der Kraftstoff, der unser Hirn antreibt. Vielleicht findet ihr ja auch hierfür etwas Geeignetes, um diese Hilfe zu gewährleisten. Ich nutze gerne Cola oder Fruchtsaftschorle dafür. Vor dem Hintergrund von gesundheitlichen Einschränkungen (Diabetes o.ä.) sollte aber jeder seinen individuellen Weg finden.

Ich wünsche euch allen jedenfalls einen unbeschwerten Tanzsommer und viel Spaß im herannahenden Tanz-Herbst,

euer Michael
ECTA Präsident


