

Du som för och följer i dans måste tolka partners signaler och det tränar din uppmärksamhet, intelligens och beslutsfattande!

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut fyra gånger per år

Dans har sedan urminnes tider varit en källa till kraft, inspiration och helande. Intresset för dans och hur dans påverkar oss har ökat de senaste åren. Tiden kan nu vara mogen för dansen att åter inta sin rättmätiga plats i våra liv. Samhället har kanske aldrig haft större behov av dans än nu. Dansen kan fungera som en motvikt till den stress som prestationssamhället skapar. Bland alla krav på prestation är det viktigt med tid och rum för kravlös, lustfylld aktivitet. Det verkar inte finnas något som inte dansen kan bota eller lindra; Mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent. I kommande nummer skall vi berätta mer om något av detta.

Det har blivit en del tisdagsdans för mig, men jag har även besökt en seniorkurs i bugg och en 50-60 tals fest i klubbens regi. Överallt står dansglädjen högt i tak och de flesta verkar ha väldigt trevligt på Gåsastegets arrangemang. Detta är sista Gåsabladet för 2017 men trots det så finns det många arrangemang och träningar kvar tills vi kan luta oss tillbaka och fira jul.

Dansgolvet är den perfekta platsen för att mötas och för att återknyta till dansens historia: SAMBA var ursprungligen en gammal pardans från Kongo och Angola. Vid bröllop knöts paren samman när de dansade navel mot navel till häftiga trumrytmer. Slavar förde med sig traditionen till Brasilien. Runt år 1900 blev dansen och sambamusiken populär i Rio de Janeiro men många tyckte att den var för syndig. Dansanta brasilianare öppnade därför sambaskolor för att göra dansen mer rumsren. De tävlade vid karnevalen i Rio de Janeiro som från år 1845 varit en årligen återkommande fest med musik och färgsprakande kreaturer. I Brasilien tilläts trummor av plantageägarna. I USA förbjöds trummorna eftersom slavägarna var rädda för hemliga koder.

I detta blad presenteras nya tävlingspar och man blir imponerad av hur många nya danser som dansas i detta land, namn på danser som jag aldrig hört talas om. Lite om West coast swing och mycket mer kan du läsa om i detta nummer av Gåsabladet.

Fortsatt trevlig höst, dansa mera och vi ses säkert på en dansbana någonstans.

Trevlig läsning tills vi hörs! / Thomas

P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!

Vill du kommentera eller göra inlägg – hör av dig på redaktor@gasasteget.se

FRÅN STYRELSENS HORISONT

Tillsammans bygger vi vår förening, vi är många som gör lite var!

Under hösten har styrelsen fortsatt arbetet med de övergripande frågorna om vår klubbstruktur: Hur styrelsen och våra olika kommittéer ska arbeta, hur vi skapar en blomstrande ungdomssektion, hur jobbar vi mera **långsiktigt** och vad vill vi stå för? Detta arbete pågår.

På varje möte diskuteras och fattas beslut om många andra frågor som också är viktiga, t ex "Gå före"-utbildning för våra unga ledare (18-25 år), att "få till" vårt numera digitala medlemskort, våra trevliga och viktiga fester/events, SkåneSwingen, projekt proffsiga videos på våra danser och många andra intressanta frågor.

Föreningen använder sedan i somras **Dans.se** för sin administration av kurser, avgifter, betalning mm. Att lära oss och lösa **tekniska spörsmål** har tagit mycket kraft och vi har mycket kvar att lära. Flera personer har lagt ner mycket tid och energi på detta. Vi lyfter på hatten och skickar ett stort TACK till Er.

Medlemsenkäten, om Gåsasteget aktivt skall arbeta för en egen lokal, har vi haft en del tekniska problem med och den skickades ut via Dans.se 14:e november. Vi vill ha många svar och ditt svar är viktigt!

Som du säkert sett sker det fortfarande saker på **vår hemsida**. Det händer också mycket "bakom" som vi inte ser. Vi har haft support från en extern lärare/expert som tillsammans med Krister Elmström och Jeanette Lloyd fortsätter att lägga många timmar på att utveckla hemsidan. Ett särskilt TACK till dem för deras energi och lösningsfokus.

Höstens kurser för ungdomar, 12 och 17 år, med nybörjarkurs och fortsättningskurs är fantastiskt kul att se att det finns ett stort intresse. Våren 2018 fortsätter vi med ungdomskurser, tipsa gärna dina nära och kära. Att dansa utvecklar oss oavsett ålder.

De ideella insatserna i klubben är **viktiga och den 11 november tackade** vi våra viktiga **kursledare, hjälpledare och aktiva i kommittéer** med en inspirerande **dag med dans och mat**.

Vill du vara med i vårt gäng? I Gåsasteget strävar vi efter att vara många som engagerar sig och hjälper till lite vardera. Det finns alltid saker att göra, är du **intresserad av att engagera dig eller hjälpa till**, hör av dig till Kjell Larsson i valberedningen eller styrelsen@gasasteget.se

Vi önskar medlemmar och blivande medlemmar god läsning och att vi ses på dansgolvet!
/Annika Borg Ordförande

Hemsidan. Hemsidans innehåll är under ständig utveckling och om du som läsare vill bidra till att förbättra klubbens hemsida så kontaktar du i första hand Jeanette eller Krister via e-post (uppgifter hittar du under fliken Om oss/Styrelse & funktionärer). Du har naturligtvis alltid möjligheten att ge dina synpunkter till alla i styrelsen när vi träffas i olika sammanhang.

Profilkläder för Gåsasteget. Få ditt eget namn tryckt på Gåsastegets profilkläder - kan beställas och köpas på Intersport (Nova Lund). Försäljarna visar gärna dig vad som kan beställas. Vi kommer att hålla "modevisning" en tisdag under hösten, håll utkik på hemsidan. Klädansvariga på Gåsasteget är Maria Åström och Jeanette Parkstedt.

Förrådslokal finns i Friskis och Svettis lokal och har du något från klubben som behöver en lagerplats är du välkommen att höra av dig till styrelsen på styrelsen@gasasteget.se

Funktionär eller vill du engagera dig mer? Gåsasteget är en klubb i ständig utveckling, med närmare 700 medlemmar, så det behövs alltid en hjälpande hand. Tävlingar och andra arrangemang är ett lagarbete där många medlemmar under lång tid planerar och förbereder för att det skall bli så bra som möjligt. Du är kanske intresserad av att hjälpa till på tisdagarna, medverka i att sköta klubbens ekonomi, reklam och marknadsföring eller göra praktiska insatser? Oavsett kompetens är det engagemanget som är nyckeln.

Du som känner att du vill bli delaktig och engagera dig i klubbens olika uppgifter är varmt välkommen att göra det!

Vi söker dig som kan och vill hjälpa till. Kanske har du idéer på funktioner som behövs i föreningen och redan sitter på den kunskapen?

Hör då av dig till Kjell Larsson i valberedningen eller styrelsen@gasasteget.se

TANKAR OM DANS (från olika anonyma tänkare)

- Går man på en dansklubb under lågkonjunktur kan man säkert få tangorabatt.

- Man kan inte säga att någon dansar bättre än någon annan, och man kan inte tro att man dansar bättre än någon annan heller. Det är som att säga "Jag visar mina känslor bättre än dig". Och det är inte något man säger. Dans är ordlösa känslor, känslor man varken kan skriva ner eller prata om.

- Just därför är dansen så otroligt vacker. Det spelar ingen roll vad det är för dans, men att titta på när någon dansar är som att se på någon som talar från hjärtat.

Dans är livet och livet är dans. Du dansar hela tiden.

Du kommer aldrig vara tillräckligt bra – du kan alltid bli bättre. Alltid.

Aldrig någon dag säga till dig själv att nu, nu är jag som bäst och nu behöver jag inte öva mera.

RAPPORT FRÅN TÄVLINGSKOMMITTÉNS HORISONT

Ännu en tävlingstermin börjar närma sig sitt slut. Vi har precis haft en sista träningshelg med Daniel & Sanna Everborn. Paret Everborn har varit hos oss i Gåsasteget och tränat tävlingsparen i Bugg och Boogie Woogie till stor belåtenhet sedan 2014. Det senaste året har de även hållit workshopar med olika tema för både socialdansare och tävlingsdansare. Denna mix av dansare på samma kurs, är en trevlig och överbryggande form som har stort socialt värde för vår förening.

Daniel & Sanna har nu valt att satsa på annat i livet och tar därför en paus i sin tränarkarriär. De kommer att bli oerhört mycket saknade, men vi är väldigt tacksamma för allt de lärt oss och att vi trots allt var den enda klubben som de fortfarande åkte ut till. Ett stort lycka till i fortsättning; Daniel & Sanna!!!!

Vi har även i skrivande stund haft vår sista träning med Andreas Larsson, DOCK bara sista för denna termin! Andreas kommer att fortsätta att hålla tävlingsträning i Bugg och Boogie Woogie med oss. Håll utkik på vår hemsida inför nästa termin...

Under terminen som gått så har Gässen varit flitigt representerade ute på tävlingar och ofta dominerat i finaler och på prispallar. Och extra kul är det att vi i slutet av terminen fått ett härligt tillskott av nya tävlingsdansare i vårt gäng. Ni ska alla vara riktigt välkomna till oss i Gås! Ett av paren kan ni läsa lite mer om i deras presentation nedan.

Avslutningsvis kan vi med spänning se fram emot DM, Distrikts Cups-finalen och Danskampen i Helsingborg den 26/11. Danskampen är en tävlingsform där vårt distrikt Skåne/Halland möter Småland/Blekinge i alla BRR-disciplinerna och där alla resultaten läggs samman. Förra året, som det dessutom var premiär för denna tävlingsform, vann vårt distrikt den STORA pokalen!! Ska vi få behålla den ett år till? Kom och heja på oss!! Det är på Sundspärlan och efter tävlingen spelar Blender upp till dans mellan kl 18-22
Länk till tävlingsinformation; <https://www.facebook.com/events/1855360121409025/>

[//Åsa, Kenneth & Tommy Tävlingskommittén Gåsasteget](#)

PRESENTATION AV KLUBBENS TÄVLINGSDANSARE BUGG

Niclas Hansen och Pernilla Andersson presenterar sig

Mitt namn är Niclas Hansen, jag är 29 år och bosatt i Kävlinge. Dansat har jag gjort sedan 2010, då jag gick min första danskurs på LTH, två år senare blev jag medlem i Gåsasteget. Efter mina första danssteg har dansen varit en stor del av mitt liv, nästan alla kvällar i veckan ägnas åt dans. Förutom tävlandet, håller jag även danskurser, vilket är fantastiskt roligt! Min tävlingskarriär startade i december 2016 då jag tillsammans med min förra danspartner kastade mig in i tävlandets underbara värld. Sedan i somras tävlar jag tillsammans med fantastiska Pernilla.

Mitt namn är Pernilla Andersson, är ursprungligen från Kristianstad, men är sedan 6,5 år bosatt i Malmö. Jag är 28 år och arbetar som lärare i en årskurs 5.



Redan i tidiga tonåren insåg jag för första gången att dans gör mig lycklig; jag provade både jazzbalett och streetfunk, men först när jag började dansa bugg 2006 kände jag att jag hittat min stil.

Drygt tio år senare gick en dröm i uppfyllelse då jag började tävla! Tillsammans med Niclas har jag alltid roligt och utvecklar min dans hela tiden.

Vi gick in helhjärtat för vår gemensamma dans och inledde med dansresan till Kroatien, där tränade vi hårt under en hel vecka. Under hösten har vi gjort två tävlingar och vi tog förstaplatsen (Vuxen R) i Malmö. Det är vi fruktansvärt nöjda med och stolta över. Nu har vi siktet inställt på tävlingen i Helsingborg 26 november - Kom gärna och heja på oss!

Rapport från Ulrika och Lotta



Under sommaruppehållet från tävlingar har vi på inget sätt legat på latsidan. Vi har socialdansat i massor och med det hållit konditionen på topp. En plan för vad vi vill fokusera på för att bli bättre har lagts upp och vi har tränat hemma. Vi har också tränat för Daniel och Sanna Everborn och fått fler saker att jobba vidare på. Under höstlovet åker vi på en fyradagars träningsresa till Polen. På tävlingsfronten under hösten har vi gjort två tävlingar i distriktscupen och där knipit andraplatsen båda gångerna. Därmed har vi säkrat en pallplats i totalen med en tävling kvar. Den femte och sista deltävlingen är i Helsingborg på Sundspärlan söndagen den 26:e november och då kommer även DM och danskampen att gå av stapeln. Kom gärna och heja! // Ulrika och Lotta

NYFIKEN PÅ WEST COAST SWING (WCS)

WCS i Gåsasteget:

Dansen är på frammarsch i Sverige och Gåsasteget fortsätter sin satsning på West coast swing. Dansen fungerar lika bra till Hip hop som till lugna ballader och country. Det är framförallt lekfullheten som de flesta fastnar för i WCS. Den dansas mycket fritt med egna tolkningar till musiken. Följarna (damer oftast) har lite mer spelrum än t ex i buggen. Det är speglingar av vad den andra hittar på som man försöker följa upp.

Alla namnen på turerna är på engelska då dansen är internationell och oftast med utländska instruktörer från hela världen när man åker på event. Vi hade ett event i januari med Brasiliens bästa par Jessica & Diego, men det finns event att åka på i hela världen om man vill utvecklas mer.

Dansen har grundsteg och dessa 5 turer är grunden som man börjar med och sedan utvecklar vidare: Left side pass, Under arm turn, Sugar push, Tuck turn och Whip.

Alla turer utom Whip är på 6 taktslag då den är på 8 taktslag.

Basicstegen är att man har 2 gästeg och sedan 2 tripplar (3 steg på 2 taktslag).

Gåsasteget kommer att ha ett kursutbud med Gunilla Lundberg och Christoffer Karlsson för Nybörjare och Fortsättning.

Har du inte provat denna roliga dans med mycket lek och riktigt bra musik förut, så är det dags nu! Kurser och event - håll utkik på Facebook och hemsidan!

När man tävlar i WCS är det oftast Jack & Jill dvs man lottas ihop med en partner. I varje heat dansar man med 3 olika partners och 3 olika musikstilar; Snabb, långsam och blues. Gåsasteget har idag att par dansare som tävlar i WCS som på bästa sätt lanserar denna härliga dans.

Förutom de som presenteras nedan brukar också Ulrika Wendel tävla i WCS och är med på event i Sverige och utomlands. 3-5 nov är vi i Stockholm bland ca 350 dansare från hela Europa. Senare i november deltar vi i en danstävling i Helsingborg. I januari åker vi till Budapest för att dansa och tävla med ca 1000 dansare från ca 30 olika länder.

Presentation av oss som tävlar i WCS:

Gunilla Lundberg (bild se Jesper nedan). Jag har dansat bugg i ca 15 år som sedan övergått i WCS-beroende. Tog min första kurs för 10 år sedan i Stockholm efter att ha sett ett You tube-klipp. Tyvärr fanns ingen att träna med då, men för ca 3 år sedan kom vi igång lite mer i Skåne och övriga Sverige. Nu finns det minst ett event att åka på varje månad både i Sverige och utomlands. Jag har varit i Sverige, Ungern och Polen på olika WCS event. I övrigt så bor jag i Ugglarp utanför Svedala och jobbar som säljare på Tulip.



Christoffer Karlsson

Christoffer bor i Lund och jobbar med IT. Han har även dansat Salsa, Kizomba, Zouk och har dansat WCS i ca 2 år. Just Zouk dansas av många inom WCS-världen och blandas gärna in i turerna också.

Jesper Peterson. Mitt namn är Jesper Peterson, är 14 år och har dansat sen jag var ca 6 år. Började med Bugg och Gammaldans. På min 10 årsdag var jag med på mitt första helgevent med Tony Erving i Karlshamn och några månader senare var jag på ett WCS event med Egil och Erika därefter har det bara "rullat på". Det har blivit ett 20-tal WCS-

event, men också en del andra helgevent med Bugg, Fox, Lindy hop, Boogie, Kizumba och Bachata samt ett par somrar i Herräng på Swingkids läger och på Ölandsveckan.



För ett par år sen var jag med på Instrukörskurs i WCS som hjälpledare och har hjälpt till på ett par kurser sen dess, för närvarande är jag en del i ett projekt att försöka få igång en West coast swing verksamhet i Kristianstad. Jag både dansar socialt och tävlar i West Coast swing inom WSDC (World Swing Dance Council) och har några poäng i Novic och på tävlingen i Stockholm gick jag upp i Intermediate klassen. Har även varit i Warszawa, Amsterdam och London och tävlat och i januari bär det av till Budapest.

En kort period tävlingstränade jag i Bugg och har även gjort en tävling. På årets DM planerar jag att göra debut i WCS med Gunilla som partner, vilket jag ser framemot. På bilden: Jag och Gunilla.

Redaktörens anmärkning:

- Zouk är en vidareutveckling av dansen lambada till musikstilen zouk och kallas därför även för lambada zouk eller brasiliansk Zouk.
- Kizomba är en dans- och musikgenre från Angola. Dansen är känd för att vara mycket smidig och sensuell.
- Bachata är en dans- och musikgenre från Dominikanska republiken.

Nästa gång berättar vi mer om Boogie woogie och West coast swing.

Från Wikipedia: Danssport är rytmiska kroppsrörelser till musik, en av Sveriges största folkrörelser och förmodligen världens största folkrörelse.

Från dansgolvet:

- När någon frågar "Var sitter taktsinnet i din dans?" Kan du svara "Jag vet inte för jag har tappat fattningen.
- Innan danskar går på dans sätter dom på sina danskor och finnar sätter på sina finskor

HÄNT SEDAN SIST

Terminsstart Tisdagsträning den 22 augusti i EOS-hallen

Likes ett dansband från Sveriges absoluta sydspets Trelleborg spelade för oss och musiken var buggvänlig och trevlig att dansa till, de visade också upp en egen attityd. Många kom för att starta upp terminen och det är alltid en extra krydda att få dansa till ett dansband.

FRIDAY NIGHT – GÄSS, 8 september, Lomma Dansrotunda

Många kända ansikten dansade loss på vår populära fredagspicknick och med musik av kvällens DJ Jörgen Mikkelsen och det blev till riktigt rolig dans. Vi började med att äta tillsammans av den mat och dricka som var och en tog med sig själv.

50-60-talskväll med seniorerna! Måndagen den 30 oktober Papegojlyckan.



Över 60 Seniorer från Lund och Malmö kom till denna första seniorfest. Under måltiden hölls en mycket kort och summarisk tillbakablick på dessa två årtionden. För oss som växte upp då kan man minnas tillbaka att det talades om ett svenskt folkhem, det sjöd av utveckling och uppbyggnad och det var stor framtidstro. I den andan hälsades alla hjärtligt välkomna och alla hjälptes åt att göra denna kväll till ett lyckat arrangemang där vi gick hem lite gladare än när vi kom.

Musiken denna kväll var noga utvald. Det var god stämning hela kvällen och flera undrade när nästa fest ska äga rum. /Seniorkommittén

Kulturnatten i Lund, Vi deltog framgångsrikt i några arrangemang och det var många åskådare.

Minikurs i mysfox på tre tisdagsdanser. Under 3 tisdagar i höst, har ett glatt gäng tagit sina första danssteg i mysfox. Under ledning av Niclas och Josefin, har deltagarna lärt sig allt från stegen, som är hämtade från den klassiska foxen till musikaliskt mys. Ute på dansbanorna dansas mysfox till alla de långsamma låtarna, men de som blivit riktigt frälsta i foxen dansar det även till de snabba. /Niclas



Höstfest, 18 november

Det härliga bandet Callinaz spelade upp till dans för oss. Granbacken var ett trevligt ställe med bra mat och bra dans och det blev det till en supertrevlig höstfest. Många Sandy och Danny kunde ses svänga loss på dansgolvet.

Årets golftävling 2017 – Gåsaslaget. Tävlingen spelades i år på Eslövs Golfklubb och spelades i vackert och varmt väder. Förutsättningarna var därför mycket goda för ett bra resultat. Efter några sena avhopp blev vi i år bara fyra deltagare, alla herrar. Vi spelade även i år poängbogey. Trots att vi bara var fyra deltagare så var kampen hård och alla ville naturligtvis vinna årets golftävling. Skulle då förra årets segrare Thomas Sjögren försvara sin seger i år?

Efter nio hål så var Thomas i delad ledning tillsammans med Tommy Petersson och undertecknad låg sist, två poäng efter och däremellan var Patrik Önnarfjord. Kampen hårdnade när Tommy slog i vattnat på tionde hålet och undertecknad gjorde par på hålet och fick därmed tre poäng. Vi hade mycket trevligt tillsammans och hejade på varandra för att göra så bra resultat som möjligt och spelet flöt på riktigt bra!

Att notera i sammanhanget är att tre av oss har exakt samma handicap, även på sista decimalen och Tommy lite högre.

Kanske avgjordes tävlingen redan på trettonde hålet när undertecknad gjorde birdie och sedan lyckades hålla undan och vinna med tre poäng, till tvåan Patrik. /Ebbe



På bilden till vänster: Deltagarna i tävlingen; Ebbe Hansson, Patrik Önnarfjord, Tommy Petersson och Thomas Sjögren.

På högra bilden: Segerpokalen överlämnas av fjolårssegraren Thomas Sjögren till undertecknad.

PÅ GÅNG...

Året går mot sitt slut och så även kurser och event, men än finns det några möjligheter och vi laddar upp för mer till kommande termin. Mer information om Gåsastegets Kurser & Event hittar ni på www.gasasteget.se. Håll även utkik efter gruppen "Lunds dansklubb Gåsasteget bugg foxtrot" på Facebook!

Tisdagsträning, kl. 19.00 -21.30 i EOS-hallen, fram till 12 december

På träningarna i EOS-hallen kan man öva sig på det man lär sig på kurserna. Här dansar alla, från klubbens nya medlemmar till klubbens tävlingsdansare.

Jan-Erik är musikansvarig och med en härlig mix av musik kan vi se fram mot många trevliga danskvällar under hösten. Medlemmar har möjlighet att **förbetala alla tisdagsträningarna**. Kom och träna hela hösten utan att behöva komma ihåg att ta med pengar varje gång. Om du förbetalar kommer du att bli nollad i medlemsregistret i entrén. Se under flik "Våra event & Kurser/träningar.

Tisdagsträning med Sannex musik som tema (OBS Bandet kommer inte att vara här)

21 november kl. 19.00 -21.30 i EOS-hallen. Temakväll med Sannex både nya och gamla upplagan och det blir även en jägardans, dock med annan musik. Välkomna!

Tisdagsträning med 50-60 tals musik som tema 28 november kl. 19.00 -21.30 i EOS-hallen Temakväll med 50-60 tals... Eller iallafall den stilen och det blir även en jägardans. Välkomna!

Tisdagsträning, Terminsavslutning 12 december kl. 19.00 -21.45 i EOS hallen

Avslutning på tisdagsdansen. Välkomna till EOS-hallen där du förutom dans även får fika i pausen. Entré 20kr för medlemmar och 40kr för icke medlemmar

Fria träningar i bugg, West coast swing och Boogie woogie.

Tiderna hittar man under medlemsfliken på hemsidan.

West coast swing Parträning, Kl. 19.00 – 22.00 i EOS-hallen, 22 november och 3 ggr.

Detta är en fortsättningskurs där du dansar och tränar med din partner. Vi kommer att träna på årets flashmob. Parvis anmälan. Välkommen till fortsättningskurs, mer information och anmälan på hemsidan!

Boogie Woogie Show-rutin, torsdagar 23 november och 3 ggr. Kl. 19.00 – 20.00 i EOS-hallen

Välkommen till träning på Boogie Woogie Show-rutin! Efteråt är det möjlighet till friträning mellan 20-22. Det hade varit så kul om alla vill vara med på detta. Kostar er inget som gått vår BW F1-kurs nu i höst.

Tedans Seniorer, en torsdag i månaden, sista för i år blir den 7/12 kl. 13.30 – 16.00, Träffpunkt Papegojelyckan, Falkg. 14 Lund.

Gåsasteget fortsätter med tedans en torsdag varje månad. Vi dansar bugg, foxtrot och kanske någon vals. Det blir även jägardans. Varmt välkomna till några timmars dans och trevlig samvaro, 20 kr för medlemmar, 40 kr för övriga. De som vill kan ta en paus och fika ute i cafeterian.

FaR – Fysisk aktivitet på recept

Gåsasteget erbjuder dans på recept! Fysisk aktivitet är både förebyggande och en effektiv hjälp vid många sjukdomar. Fysisk aktivitet på recept är inget krångligt. Det innebär att en läkare, sjukgymnast, sjuksköterska eller annan legitimerad vårdpersonal ger personen ett recept för tre månaders aktivitet. Vill du veta mera så kontakta Ingrid Sandberg som är kontaktperson för Gåsasteget när det gäller FaR. /Ingrid

Fria extraträningar på söndagar 18.30 - 21.30 (när det är kurs 19 - 21.30), måndagar och torsdagar 20.30 - 22.00. Dagar för Bugg resp. BW, se hemsidan!

Alla träningstillfällen är öppna för alla medlemmar i Gåsasteget. Man behöver inte vara tävlingsdansare för att delta. Datum, tid, plats, tempo och annan information läggs kontinuerligt upp på hemsidan under medlemmar/träningstider. Ta med dig egen musik. På dessa träningar tränar de flesta parvis. Det är därför bra att ha någon med sig att dansa med, då det inte säkert finns någon som väntar på att bli uppbjuden.

Mellandagsträningar 27 december och 2 januari, 19.00 - 21.00 på Friskis o Svettis i Lund. Ingen föranmälan. Vi dansar ner jul- och nyårsmaten Välkomna alla danssugna medlemmar.

Mellandagsträningar 28 december och 4 januari, 19.00 - 21.00 på Friskis o Svettis i Lund. Boogie Woogie och lite snabbare bugg. Ingen föranmälan. Vi dansar ner jul- och nyårsmaten. Välkomna alla danssugna medlemmar.

GASASTEGET, vår MC-sektion. Information om aktuella aktiviteter, se hemsidan! Gasasteget är Gåsastegets MC-sektion. Det är en kravlös sektion nästan utan organisation. I toppen finns en självutnämnd president, övriga medlemmar när de har tid och lust. Målet för Gasasteget är att dansanta knuttar/knuttor ska träffas och ha trevligt och det brukar vi lyckas med. / Adam Jönsson, president

BIRDIESTEGET, vår Golfsektion. Information om aktuella aktiviteter, se hemsidan! Birdiesteget arrangerar bl.a. en årlig golftävling.

ÅTERKOMMANDE ARRANGEMANG/EVENT... , mer information se hemsidan!
Skoförsäljning. Dansskor.se kommer ibland till oss i EOS-hallen och säljer dansskor. Medlemmar i Gåsasteget har 10 % rabatt så glöm inte medlemskortet!

Kurser

Arbetet med vilka kurser som ska hållas och innehållet i dem är ett arbete som sker kontinuerligt och utvärderas. **Har du önskemål, tankar och idéer kring kurser så gå det bra att lämna dessa till tränarkommittén.**

Medlemskort och förmåner

Våra medlemskort ger rabatter och förmåner kopplade till dans. Sponsorer av medlemskortet för 2017 är Intersport, dansskor.se och Sundspärlan. Förutom ovan nämnda sponsorer finns det fler företag som erbjuder dig som medlem i Gåsasteget rabatt på sina tjänster. Du hittar dem alla på vår hemsida.

För att ta del av medlemsrabatterna krävs att du löst medlemskap för 2017 och kan visa upp kortet på begäran. Med medlemsavgiften för 2017 får Du även medlemspris på tisdagsdansen. Ditt medlemskort för nästa år kommer att skickas ut digitalt.

Facebook - Gå gärna med i Gåsastegets Facebookgrupp - Lunds dansklubb Gåsasteget bugg foxtrot. Tack till alla er som bidrar med inlägg på Facebook – fortsatt!

Här söker medlemmar efter danspartners till kurser och samåkning till evenemang, ger ros och ris till evenemang m.m. Ett bra ställe att helt enkelt lämna tips och idéer på.

Klubbens Dansvärdar

Du som ska stå i inläppet och är ansvarig, tag kontakt med de som skall vara Dansvärd tisdagen innan för att kunna överta nyckeln till skåpet.

Nästa Gåsabladd kommer i början av året – Under tiden följ Gåsasteget på hemsidan och på Facebook!

Vill du skriva något i Gåsabladdet eller tipsa om något ämne som du tycker ska tas upp? Skicka ditt bidrag till redaktor@gasasteget.se.

SISTA DATUM FÖR INLÄMNING AV BIDRAG ÄR DEN 15:E JANUARI!

Gåsastegets styrelse

Ordförande	Annika Borg		ordforande@gasasteget.se annika@gasasteget.se
Vice ordförande	Jeanette Lloyd	073-374 22 26	jeanette@gasasteget.se
Sekreterare	Per Göran Andersson	046-12 65 56	pg@gasasteget.se
Kassör	John Koppetsch	073-364 98 79	kassor@gasasteget.se john@gasasteget.se
Ledamot	Björn Åkesson	046-12 61 28	bjorn@gasasteget.se
Ledamot	Ingrid Sandberg	046-15 12 68	ingrid@gasasteget.se
<i>även ansvarig för kursanmälningar (kurser@gasasteget.se)</i>			
Suppleant	Hans Göran Künkel	070-586 48 34	hasse@gasasteget.se
Suppleant	Fredrik Lindberg	0730-941 341	fredrik@gasasteget.se
Suppleant	Krister Elmström	0709-78 67 96	krister@gasasteget.se
Festkommittén	Emili Bertosa	070-594 70 74	fest@gasasteget.se
Lokalkommittén			lokal@gasasteget.se
Tränarkommittén	Björn Åkesson	046-12 61 28	bjorn@gasasteget.se
Tävlingskommittén	Åsa Fridh, Tommy Petersson, Kenneth Larsson		tavling@gasasteget.se
Medlemskort	Tomas Bengtsson		medlemskort@gasasteget.se
Musikansvarig	Jan-Erik Persson		musik@gasasteget.se
Tisdagsansvarig	Lars-Åke Persson		tisdag@gasasteget.se
Redaktör	Thomas Prah	073-350 898	redaktor@gasasteget.se
Valberedning	Kjell Larsson	0415-513 27	valberedning@gasasteget.se
Webbansvarig	J Lloyd/K Elmström		admin@gasasteget.se

Priser

Medlemskap för ett kalenderår är 200 kr, endast hösten 120 kr (halva priset t.o.m. det år man fyller 18 och fr.o.m. det år man fyller 65).

Medlemskap är ett krav för att gå våra kurser. Lös medlemskap i samband med betalning av kursavgiften eller genom att betala in medlemsavgiften till vårt bankgiro och ange medlemsnummer och namn. Har du inte varit medlem tidigare anger du istället namn, adress, telefonnummer, personnummer samt e-postadress.

	<u>Medlemspris</u>	<u>Övriga</u>	
Inträde tisdagsträning (inkl. minikurs)	20kr	40kr	
Inträde tisdagsträning, betalning med Swish	22kr	42kr	(bankavgift)
Inträde terminsstart/avslutning	50kr	80kr	

Gåsastegets bankgironummer: 892-6339

www.gasasteget.se

Vi finns även på Facebook: Lunds Dansklubb Gåsasteget, Bugg, Foxtrot