

Dansa dig ung och friskare! Inte börjat dansa? Lugn – det finns ännu tid för anmälan till höstens danskurser med Gåsasteget!

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut fyra gånger per år

Sommaren är i full gång med danser lite varstans och man ser dansglada "gäss" i osannolika turer lite här och där. Jag har dansat på ribban och i stadsparken och upplevt mycket dansglädje. När vädret är sämre får man söka sej inomhus. Kursernas och tisdagsdansernas tid är snart här och det betyder många tillfällen till ny dansglädje. Snart börjar också Malmöfestivalen med många kända dansband.

Träning håller kroppen ung och frisk. Forskning från Magdeburguniversitetet i Tyskland visar att dans kan stärka musklerna med uppemot 15 procent i jämförelse med exempelvis cykling. Dans är en komplex aktivitet, man lyssnar till musiken och översätter det till rörelse. Dans aktiverar många kroppsdelar och många system i hjärnan. Det är speciellt viktigt när man blir äldre. Kropp och själ hör samman, och dansens ger hälsobringande effekter för både fysiskt och psykiskt välmående.

Dansgolvet är den perfekta platsen för att mötas och för att återknyta till dansens historia och moralens väktare: Vals var ursprungligen en österrikisk folkdans. Alplandets finare invånare tog de första valsstegen i början av 1700-talet. Valsen blev snabbt populär eftersom man dansade tätt intill varandra – och just därför fördömde påven den nya flugan. Dansen spreds över Europa under 1800-talet. När valsen första gången dansades vid det brittiska hovet 1816 skrev London Times i en ledare: "Så länge denna obscena uppvisning begränsas till prostituerade och äktenskapsbrytare, är den inte värd att nämna. Men nu när den har spritt sig till högre klasser är det vår plikt att varna respektabla föräldrar för denna dödliga smitta." Men detta var långt före någon sett mysfox och moralens väktare i vår del av världen har för länge sen slutat fördöma dans.

Nya tävlingspar presenterar sig, lite om Boogie woogie och mycket mer kan du läsa om i detta nummer av Gåsabladet.

Hoppas det blir en bra 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!

Styrelsen fortsätter att jobba för klubbens och medlemmarnas bästa.

Under våren har vi arbetat med frågor på kort såväl som lång sikt samt med både detaljfrågor och övergripande frågor. De övergripande frågorna har innefattat vår klubbs struktur och grunden för framtiden: Hur ska klubben arbeta med de olika kommittéerna, hur definierar vi uppgifter, befogenheter och kontaktpersoner? Hur ska styrelsen arbeta och vad vill vi stå för?

Detta arbete pågår och styrelsen kommer att ta nästa steg efter sommaren. Vi återkommer med mera information om detta och andra viktiga frågor.

På varje möte diskuteras också ett antal frågor som inte är lika stora men viktiga, t ex profilkläder, hur våra tävlande som representerar klubben ska vara klädda, Swish, terminsbetalning av tisdagsträningar etc. Frågan om egen lokal har också berörts av styrelsen under våren.

Det finns ett antal policies i föreningen, som styrelsen har börjat att gå igenom. En del av dessa har med kommittéerna att göra, andra berör t ex hur vi hanterar bilder, ersättningar osv.

Det som syns mest är vår **nya hemsida**, som lanserades den 16:e juli. Att utforma sidan, få med all relevant information och lösa tekniska spörsmål har tagit mycket kraft. Flera personer har lagt ner mycket tid och energi på den nya hemsidan, se separat artikel.

Vi lyfter på hatten och **skickar ett stort TACK till Er** för vår fina och fräscha nya hemsida!

Höstens kurser har varit en viktig del av styrelsens arbete. Vi introducerar **nybörjarkurs för ungdomar** mellan 12 och 17 år - en ny aktivitet utöver alla de "vanliga" kurserna. För andra året i rad arrangerar vi också ett större event "Skåneswing", ett West Coast Swing event där de världskända dansarna Diego Borges och Jessica Pacheco från Brasilien håller kurs.

Deltagande i **Kulturnatten** och andra **festivaler** och event diskuterats i styrelsen.

Nytt är att alla våra kurser bokas via dans.se, ett bokningssystem som många andra dansklubbar också använder. Har du bokat kurser på någon annan dansklubb tidigare, känner du igen dig.

Under hösten skall en medlemsenkät utarbetas med frågor om klubben aktivt skall verka för att skaffa en **egen lokal**. Du kommer att få ge dina synpunkter/önskemål på en egen lokal och på OM det är prioriterat att ha en egen lokal. Vi vill ha många svar och **ditt svar är viktigt!**

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!

Vi önskar medlemmar och blivande medlemmar god läsning och att vi ses på dansgolvet! /Styrelsen

Webben/hemsidan:

Som du säkert hunnit se har Gåsasteget sedan 16:e juli en helt ny hemsida. Den nya webben har utvecklats under en längre tid, under våren har ett flertal personer lagt ner tid och massor av energi för att färdigställa allt innehåll så att webben har kunnat lanseras.

Lanseringen skedde i samband med att anmälningarna till hösten öppnade. Hemsidan har blivit precis så fin och fräsch som vi hoppades och det gläds vi alla åt!

Styrelsen vill förmedla ett **varmt och innerligt Tack** till alla er som arbetat med webben och lagt ner många timmar på att den skulle bli bra och färdig samt att integrationen med dans.se skulle fungera.

De som särskilt lagt ner kraft och energi är Ingrid Sandberg, Johan Alteir Thuveesson, Joel Pettersson, Sophie och Per Romell, Krister Elmström, Jeanette Lloyd, Åsa Fridh samt Fredrik Lindberg.

En testgrupp bestående av ett 15 tal personer har också bidragit med **MÅNGA** goda synpunkter på förbättringar.

Ett stort TACK till er alla, vi gläds varje gång vi går in på vår nya hemsida!

/Annika Borg
Ordförande

Hemsidans Nyheter.

Som tidigare medlem kommer du säkert att känna igen dig även om mycket av texterna är omformulerade och sammansatta på ett mer strukturerat sätt för att öka läsbarheten och med en förhoppning att det ska vara lätt att hitta.

Jeanette Lloyd och Krister Elmström har med stöd av Fredrik Lindberg tagit på sig ansvaret att under hösten 2017 sköta underhållet och försöka bidra till att de förbättringsidéer (som du som läsare kommer in med) behandlas på bästa sätt.

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.

Vi vill också hålla dig lite nyfiken inför framtiden då den avgående webgruppen har överlämnat en lång lista på utvecklingsidéer som kommer att bearbetas och du kommer upptäcka att hemsidans utseende och innehåll ständigt kommer att utvecklas!

Tisdagsträningarna: Nu har alla medlemmar möjlighet att förbetala alla tisdagsträningarna. Se mer under på gång.

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 hjälpende 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

- Medan jag dansar kan jag inte döma, jag kan inte hata, jag kan inte skilja mig från livet. Jag kan bara vara glad och hel. Det är därför jag dansar. Tyckte författaren Hans Bos.
- Jag räknar varje dag som bortkastad där det inte har funnits någon tanke om dans, tyckte Friedrich Wilhelm Nietzsche en tysk filosof, språkman och kulturkritiker.
- Den motion vi får av några timmars dans, är lika nyttig som att få ett helt apotek i magen. Tyckte Ludvig Holberg en dansk-norsk författare och historiker.

RAPPORT FRÅN TÄVLINGSKOMMITTÉNS HORIZONT

I väntan på att den nya terminen och då även att tävlings-säsongen ska komma igång så är alla Gässen ute och roar sig på sommardanser och festivaler. En del av oss är dessutom flitiga och fortsätter att träna i Dansrotundan i Lomma medan andra lägligt passar på att vila upp sig inför nästa säsong.

Dansglädjetävling för ALLA, Tisdagsträning den 24 maj i EOS-hallen



På den årliga populära klubb tävlingen i Dansglädje ställde ett 40-tal tappra dansare upp och stöttade Barncancerfonden med sina frivilliga startavgifter. Klubben bestämde att alla entré-avgifter för denna tisdagskväll skulle tillfalla Barncancerfonden. Bidraget blev 2 460 kr! Hur mycket kan vi få ihop nästa år? Tack alla ni som bidrog till denna oförglömliga kväll; med dans, som publik och med ditt bidrag!

Svenska Mästerskapen 2017 i Kalmar 3-4 juni

I år var Gåsasteget representerat av sex par. Tommy & Eva (DFE), Ola & Åsa och Kenneth & Maria i B35+ och Marcus & Marika, Marcus & Josefin och Xuhao & Nicole (ÖDF) i BV. Annika Borg var lagledare.

Tre av paren gjorde debut på SM-golven och alla gjorde en alldeles fantastisk insats. En hel del Gäss hade kommit till Kalmar för att supporta och uppleva denna fantastiska dansfest och för att delta i banketten efteråt, där hela Sveriges dans-elit samlas efter tävlingens slut och festar tillsammans.

Stort tack till alla ni Gäss som satt på läktaren och hejade och ville vara med och dela detta med oss!
På bilden saknas Xuhao & Nicole som anslöt senare.



Klubben har ett stort antal olika tävlingsträningskurser och Workshops att välja på med både externa och interna tränare. Har du inte anmält dig än så är det hög tid att göra det nu via vår nya fina hemsida: www.gasasteget.se

Höstens tävlingssäsong är snart igång och det ska bli extra spännande att följa hur det faller ut med återinförandet av C-klass. Denna klass kommer att finnas vid både R och N-tävlingar och kan komma att slås ihop med R eller B beroende vilken tävling det är och om antalet startande är för få.

Denna förändring kommer att beröra David & Kajsa och Janne & Brittan som har valt att upgradera sina licenser och gå upp i Nationell klass nu till hösten.

Stort lycka till i Nationell klass alla fyra! Mer om dessa tävlings-par kan ni läsa nedan.

/Åsa, Tommy & Kenneth, Gåsastegets Tävlingskommitté

Rapport från Ulrika och Lotta

Ulrika och Lotta förbereder sig för den nya säsongen och vi får en rapport i nästa blad. Lycka till med höstens nya utmaningar på dansgolvet. /Redaktören

PRESENTATION AV KLUBBENS TÄVLINGSDANSARE

Jan-Erik och Britt-Lis Olsson presenterar sig

Vi har bott i hus i Furulund men under våren sålde vi det och flyttade till Lund. Dansen är vårt stora intresse och fyller mycket av vår fritid.

Vi har tävlat under ett antal år, i lägre nivå som R dansare. Vår första tävling genomförde vi 2012 på Blåa Skor i Åstorp. Vi var jättenervösa och hamnade sist (baktakt heter det). Sedan dess har vi tränat mycket och förkovrat oss, och våra placeringar har blivit bra.

Bra hjälp kom från många kursledare och meddansare. Genom att förbättra både taktkänsla och minska våra turer ökade dansbarheten och vi jobbade mycket med förflyttning och rörelse. Det är många som tränar mycket och det finns alltid någon man kan fråga. Under tiden har vi funnit många goda vänner i klubben.

Mycket spegelträning hemma och massor av egen träning då lokalerna varit lediga har det blivit. Varje måndag åkte vi också till Kim i Halmstad med hemkomst ca 22.30.

Nu har vi tagit det stora steget upp i nivå till nationella dansare i en ny klass. Svenska Dansportförbundet har gett möjlighet till detta genom en ny klass som heter C. Under lång tid övervägde vi att gå upp till B-klass men tyckte steget var för stort.

Vår förändring i dansen startade hos Kim. Vi vill rikta ett speciellt tack till Jörgen och Florina som hjälpt oss med mycket av dansen. Det har varit mycket slit och släp under

vägens gång och många gånger har vi varit nära att ge upp, men när känslan av harmoni och lätthet infinner sig i vår dans är det värt allt slit. I de senast tävlingarna har vi kommit till final och fått en 4:e placering som bäst.

Med den nya klassen kom det mer inspiration att fortsätta träna och utvecklas ännu mer. Under hösten kommer vi att satsa mycket tid på dansen. /Jan-Erik och Britt-Lis Olsson PS Ni har säkert sett oss på dansgolvet i Eos-hallen.



Kajsa Gunnarsson och David Johansson presenterar sig

Jag Kajsa är en skånetös och började aktivt träna bugg för ca tre år sedan. David är från Vetlanda men flyttade ner till Lund för sina studier och har dansat bugg sedan 2007. Efter tre mycket roliga socialdanser på tisdagsdanen år 2016 bestämde vi oss för att börja träna tillsammans. Vi har haft ett lärorikt och mycket roligt tävlingsår och är nöjda med våra resultat. Till hösten provar vi att gå upp i Nationell C klass.

Håll tummarna för oss! / Kajsa och David



Nyfiken på Boogie woogie?

Klubben fortsätter sin satsning på Boogie woogie!

Boogie Woogie är en icke koreograferad pardans i högt såväl som lågt tempo och som har sitt ursprung i 40-50 talets USA. Den dansas företrädesvis till 50-tals Rock'n'Roll, Boogie Woogie och Rhythm'n'Blues.



Boogie Woogie har behållit sin karaktär över tiden och ser i princip likadan ut idag som för 20 år sedan. Dansens grundsteg löper över sex taktslag, alltså en och en halv takt

och kan utföras exempelvis med hjälp av två trippelsteg följt av två vanliga gåsteg. Förrare och följare har samma grundsteg. Dansen är baserad på platsbyten och varieras med olika vändningar och figurer. Både förrare och följare kan påverka dansen. Det är alltså mycket mer fritt för följaren än vad det är i många andra danser! De dansande kan även släppa varandra helt i olika variationer så länge paraharmonin finns där. Det mest fundamentala i dansen förutom glädjen, är den spontana tolkningen av musikens skiftande intensitet och break.

Gåsasteget har idag tre par som tävlar i BW som på bästa sätt lanserar denna häftiga dans. Detta är vi väldigt stolta över! Och vi kan också med glädje och stolthet berätta att vår klubb tillsammans med Nils & Bianca, andra namnkunniga inom BW och andra klubbar i övriga delar av landet, gör en gemensam satsning att etablera denna dans på det sociala golvet här nere i söder lika självklart som den är längre upp i landet! Har du inte provat denna roliga dans med mycket lek och riktigt bra musik förut, så är det dags nu!



Gåsasteget har numera ett stort kursutbud i Boogie woogie:

- Nybörjarhelg 9-10/9 och fortsättning 1 med Rainer, Åsa & Maybritt
- Fortsättning 2 och parträning med Daniel Everborn
- Fortsättning 3 med Andreas Larsson

Vi kommer att ha "Prova på" på FarmShack BBQ den 25/8 och på LTH den 4/9, håll utkik på Facebook!

Välkommen!

Historia: Dansen har sitt ursprung i lindy hop (Jitterbugg), som dansas till swingmusik. När rocken slog igenom på

1950-talet behölls stora delar av sättet att dansa, men dansens karaktär ändrades för att passa den nya musiken. Rocken som tävlingsdans grenades dock upp. En halva utövare satsade på flyt och musikanpassning. Hos den andra halvan fick grundsteget en större fokus på sparkar, så kallade kickar, och akrobatiska inslag fick starkt fäste. Det gick så långt att man började betrakta det som två olika danser och efter att länge ha slagits om namnet fick grenen med distinkta sparkar och akrobatiska inslag behålla namnet rock'n'roll medan den andra grenen bytte namn till Rock'n'Roll of the 50s och senare till just Boogie woogie på grund av problem att skilja dansernas namn åt.

Dansävlingar anordnas nationellt av Svenska Danssportförbundet och internationellt av World Rock'n'Roll Confederation. Det finns vuxen-, junior- och ungdomsklasser. Namnet Boogie woogie används mest i Europa. Delar av det som kallas East Coast Swing är troligen den amerikanska motsvarighet som kommer närmast.

Nästa gång berättar vi om West coast swing.

Från Wikipeda:

Danssport ger kroppslig och själslig närhet och är bra vid all slags rehabilitering.

Från dansgolvet:

- Tack så mycket för dansen!
- Dansen? Jag försökte bara tränga mig fram till baren.

HÄNT SEDAN SIST

Vårfest lördag den 13 maj, Lomma dansrotunda.

Våren firades in en lördag i maj där medhavd mat avnjöts tillsammans innan Excess började spela upp till dans. En kanonkväll med mycket dans till bra musik.

Sommarlund tisdagar 20 juni – 8 augusti, vid scenen i Lunds stadspark

Gåsasteget har under sommaren anordnat dans i stadsparken i samarbete med Sommarlund. Varje kväll startade med en minikurs, där många glada noviser tog sina första steg i Bugg.

Det blev också möjlighet att testa Fox, Boogie woogie och West coast swing. Efter kursen har dansgolvet fyllts av bekanta gäss och nya entusiastiska dansare. Dansglädjen har varit på topp trots att vädret inte alltid varit bra. / Niclas



West coast swing på stranden fredagar 30 juni - 4 augusti på Ribban i Malmö i samarbete med ÖDF.

Tyvärr har vädret inte varit med oss på WCS-kvällarna på Ribban i Malmö och det har blivit inställt ett par gånger.

Trots lite regn vissa kvällar kom ändå många nybörjare som ville prova på. Många gillar musiken då vi dansar till allt utom dansbandsmusik. Kul att få visa upp WCS eftersom många inte känner till något alls om denna dans. Många upplever den som mysig och rolig.

Duktiga instruktörer och god stämning blev till fina dansminnen för de som var där och en del som blivit intresserade vill börja kurs i höst och det hoppas vi mycket på. Tre olika par höll i prova på kurs första timmen. / Gunilla





Sommardansveckorna i Lomma 26 juli, 3 och 10 augusti, vid Amfiteatern nära stranden.

Wow en sådan start vi fick i Lomma!

Sommardansen startade i strålande sol med en stor invigning den 22 juli. Samtliga föreningar hade en egen kort uppvisning. Gåsasteget bidrog med ett fartfyllt och glatt gäng som sken i kapp med solen och buggade loss så det stod härligt till.

Första buggkvällen kom med strålande sol och på den första prova-på kursen fanns gott om nyfikna som ville prova på bugg och ett helt gäng åskådare fanns också på plats.

Två gånger till skall Gåsasteget hålla "prova på kurs" på denna fina dansbana och det ska bli roligt. Hoppas det blir lika fint väder. /Karin o Niclas



PÅ GÅNG...

Mer information om Gåsastegets Kurser & Event hittar ni på www.gasasteget.se. Håll även utkik efter gruppen "Lunds dansklubb Gåsasteget bugg foxtrot" på Facebook!

Terminsstart Tisdagsträning den 22 augusti kl. 19.00 -21.45 i EOS-hallen

Våra populära tisdagsträningar börjar igen för hösten. Alla som vill är välkomna och dansa loss till livemusik. Likes spelar upp till dans.

I pausen serverar Festkommittén fika i cafeterian. Ingen föranmälan, bara att komma dit. Inträdet är 50 kr för medlemmar, 80 kr för icke medlemmar, och i det ingår fika. Även medlemmar i andra dansföreningar anslutna till DSF går in för medlemspris mot uppvisande av giltigt medlemskort!



Likes är dansband från Sveriges absoluta sydspets Trelleborg. Bandet fick en flygande start med vinsten i Danskaset i Göteborg 2015, man spelade bla Heart attack. Danskaset, som tävlingen heter, är en del av Göteborgs kulturkalas som årligen hålls i augusti. Likes beskriver sig själva som ett modernt dansband, buggorienterat och med attityd.

Tisdagsträning, kl. 19.00 -21.30 i EOS-hallen, 22 augusti – 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. **Vi dansar ända till avslutningen den 12 december.** 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.

Nytt i höst Buggkurs för ungdomar – Prova på helg den 30/9 – 1/10 kl. 10.00 – 14.00 båda dagarna i Anitasalen på Friskis & Svettis

Sedan följer en veckokurs med start söndag 8 oktober kl. 17.00–18.30 i Lomma Dansrotunda. Anmälan gör du under Event & kurser/Bugg för ungdomar!

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

Under hösten kommer klubben att ha mycket fria träningar. Tiderna hittar man under medlemsfliken på hemsidan.

Tävlingsträning med Andreas Larsson, Från och med 21 augusti 2017, EOS-hallen, 7 ggr.

Andreas Larsson kommer att hålla tävlingsträning i bugg hos Gåsasteget!

Andreas är tävlingsdansare på hög nivå samt steg 2 domare i bugg, BW, LH, RR och DB (dubbel Bugg). Dagar, tider och anmälan på hemsidan "Kurser/Arr".

Tävlingsträning med Daniel Everborn och Susanna från och med 26 augusti 2017
Friskis & Svettis, 6 ggr.

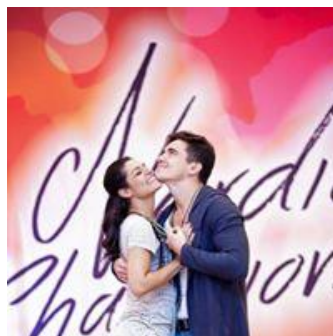
Daniel och Susanna kommer att hålla tävlingsträning i bugg hos Gåsasteget! Daniel och Susanna är tävlingsdansare på hög nationell nivå. Dagar, tider och Anmälan på hemsidan "Kurser/Arr".

SkåneSwing 29/9 – 2/10, Scandic St Jörgen in Malmö

Välkomna till andra upplagan av SkåneSwing med 10 timmar workshops och med fantastiska Diego Borges och Jessica Pacheco från Brasilien.

Mycket social dans med personlig feedback från Diego & Jessica.

Tider och Anmälan på hemsidan.



FRIDAY NIGHT – GÄSS, 8 september kl. 18.30 - 22.30,
Lomma Dansrotunda

Äntligen dags igen för vår populära fredagspicknick med riktigt rolig dans. Vi välkomnar ALLA och hoppas också få se de nybörjare som börjat dansa under vårterminen. Vi börjar med att äta tillsammans innan dansen startar, mat och dricka tar var och en med sig själv. Kaffe och te bjuder festkommittén på. Därefter känner vi lite på dansgolvet och Jörgen Mikkelsen är kvällens DJ. Musiken blir varierande i både stil och tempo men anpassas så att alla kan hänga med.

Inträde betalas på plats: 20 kr för medlemmar och 30 kr för övriga.

Anmäl dig på hemsidan! VÄLKOMNA! Jeanette, Jörgen och Karin

Bugg nybörjarhelger, Kl. 10.00 – 16.00 i EOS-hallen, 26-27 augusti, 2-3 september

Välkommen till nybörjarkurser, mer information och anmälan på hemsidan!

Boogie Woogie nybörjarhelg, Kl. 14.00 – 18.00 i EOS-hallen, 9-10 september

Gåsasteget fortsätter att satsa i BW med en nybörjarhelg. Välkommen till nybörjarkurs, mer information och anmälan på hemsidan!

Mysfox nybörjarhelg, Kl. 10.00 – 15.00 i EOS-hallen, 9-10 september

Gåsasteget fortsätter att satsa i denna dans med en nybörjarhelg. Välkommen till nybörjarkurs, mer information och anmälan på hemsidan!

Tedans Seniorer, 1:a torsdagen i varje månad med start den 31/8 kl. 13.30 – 15.30,

Träffpunkt Papegojelyckan, Falkg. 14 Lund. Gåsasteget fortsätter med tedans första torsdagen i 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/träningsstider.

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.

Höstfest, 18 november

Det härliga bandet Callinaz spelar upp till dans för oss! Callinaz har en fräsch stil och med sin repertoar med influenser från 50, 60-talet och rockabillymusik. Det kan bli ett gött liveung, stor variation och en rolig show!

Mer information och anmälan på hemsidan VÄLKOMNA!



Callinaz startade 2010 och spelar nu på heltid! Callinaz har redan hunnit släppa en singel och 4 fullängdscd:s. Carolina nominerades i Guldklaven till årets sångerska 2013 och vann årets utstrålande musiker i Guldsladden föregående år. Andreas nominerades samma år i Guldsladden till årets trummis och bandet till årets mogenband. I årets upplaga av Guldklaven fick de ta emot de

hedersamma Sveriges Radiopris för årets uppstickarband.

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. Detta året blir det den 11 augusti.

ÅTERKOMMANDE ARRANGEMANG/EVENT...

Skoförsäljning. Dansskor.se kommer till oss i EOS-hallen och säljer dansskor den 26 september 18:30-21:30.

Medlemmar i Gåsasteget har 10 % rabatt så glöm inte medlemskortet!

Kurser, mer information se hemsidan

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 hämtar du vid entrén till EOS-hallen.

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.

Dansevenemangslista finns på Facebook. Här finns danser inom rimligt avstånd från Gåsastegets medlemmar. Listan uppdateras efter hand av Stefan Johansson.

Klubbens Dansvärdar finns på hemsidan. Du som ska stå i insläppet och är ansvarig, tag kontakt med de som skall vara Dansvärd tisdagen innan för att kunna överta nyckeln till skåpet.

Nästa Gåsablad kommer i oktober/november – Under tiden följ Gåsasteget på hemsidan och på Facebook!

Vill du skriva något i Gåsabladet 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 22:E OKTOBER!

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