

# Squaredans i bevægelse

Hedens Squaredansere har en Venner Viser Vej-aften og deltager i »Ikast-Brande i bevægelse«

IKAST »Squaredans. Det er noget, man bliver afhængig af.«

Sådan lyder fra Anna Hyldegård fra Hedens Squaredansere i Ikast, der er aktuel i den kommende tid.

For det første deltager klubben i den kommunale motionskampagne »Ikast-Brande i bevægelse«. Det sker den 1. september. For det andet har man torsdag 25. august en

Venner-Viser-Vej danseaften for flygtninge og deres kontaktfamilier, som har lyst til at blive en del af danse-fællesskabet.

Squaredans er amerikansk folkedans, der danses under ledelse af en caller - danseleder.

Dansen er en blanding af mange europæiske folkedanse opstået mellem nybyggerne i Amerikas kolonisering.

- Musikken er rytmisk og iøjefaldende, med alt fra country- og western musik til jazz og pop og evergreens. Det er en sjov motion for krop og lattermuskler. Det er en motionsform, der er ret nem at klare for de fleste, siger Anna Hyldegård.

Man kan komme alene eller med en partner.

- Vi danser på kryds og tværs



Hedens Squaredansere kan man ofte opleve i Strøgcetret. PRIVATFOTO

med hinanden. Men der er altid mulighed for at være i square

med sin partner, hvis man ønsker det.

I Hedens Squaredansere har man tre callere. Det er Carsten Tolbod, Mads Nielsen og Oda Daniel. Foreningen starter begynderhold to gange om året.

Squaredans er ikke kun for ældre. Den yngste danser i foreningen er 18 år, de ældste er over 70 år.

- Glem alt om e-mails, Facebook og vasketøj og en dårlig oplevelse, der ellers fylder dig. Når jeg møder op på Nordre Skole og ser så mange glade dansevenner, og især når dansen går i gang, oplever jeg en stor glæde og et skønt frirum, hvor jeg på en fantastisk måde bare er i nuet og i fuld koncentration om dansen. Den stemning der er i klubben smitter med livsglæde, og jeg føler

mig set og værdifuld, fortæller Anna Hyldegård om sine oplevelser med klubben. Afhængighed af livsglæde. Gevinsterne ved dansen er der mange af.

- Et skønt glad frirum, smil, latter, udfordringer, venskaber, mulighed for at danse næsten hvor som helst i verden og et længere liv uden demens og hjertekarsygdomme, er noget af det jeg oplever og forventer at opleve. Denne måde at danse på har forskning vist er demensforebyggende. Hjertekarsygdomme kan også forebygges med denne motionsform.

Hedens Squaredansere danser hver torsdag aften på Nordre Skole fra september til april.