



Karl Krogh oplyser, at man som noget nyt starter begynderhold allerede i januar.

Dans julesulet væk

Hedens
Squaredance starter
begynderhold
allerede i januar

Af Flemming Thulstrup
flth@ikastavis.dk

SQUAREDANCE Hedens
Squaredansere er ude med et

helt nyt tilbud, der kan medvirke til at få bugt med nogle af det julesul, der har sat på sidebenene hos mange af os.

- Vi plejer at starte begynderhold efter sommerferien, men i år har vi et helt nyt tilbud til personer, der gerne vil danse squaredance. Vi starter nemlig et begynderhold allerede torsdag 14. januar, fortæller foreningens kasserer Karl Krogh.

Der dances på Nordre Skole fra klokken 18.

Baggrunden til den tidlige start med begynderholdet skal ses på baggrund af et møde mellem foreningslivet og kommunen, hvor foreningerne skal være en slags brobyggere, når det gælder forskellige muligheder for at røre sig.

- Og i den forbindelse var det lidt sent at koble sig på efter sommerferien, fortæller Karl Krogh.

Han understreger dog, at begynderholdet er for alle.

- Og jeg mener virkelig alle.

Man behøver ikke at have nogen forudsætninger for at danse. Faktisk kan personer uden rytmesans også sagtens deltage, og der er heller ikke noget krav om påklædning eller udstyr, blot et par fornuftige sko, siger kasserer hos Hedens Squaredansere.

Måske skulle man ikke umiddelbart tro, at der lå den store motion i at danse rundt efter anvisninger.

- Men vi har medlemmer, der har prøvet at tage en skridttæller på i forbindelse med en danseaften, og her nåede man op på 5000-7000 skridt, oplyser Karl Krogh.

I den forbindelse kan det nævnes, at man fra eksperternes side siger, at almindelige voksne gerne skal bevæge sig til det, der svarer til 10.000 daglige skridt.



Squaredance

Sjov motion for alle - Prov det gratis

Kom alene eller som par - Alle er velkomne

Nyt begynderhold starter torsdag d. 14. januar kl. 18.00-20.30 på Nordre Skole, Ikast.

Benyt indgang A eller B (mod øst).

Se mere på klubbens hjemmeside www.hedenssd.dk