

Squaredans i Hjertet

Hedens squaredansere har indtaget Hjertet. Vi har i mange år haft 6 hold i to sale. I år starter vi et børnefamiliehold op. Derfor indtager vi nu hele 3 rum i Hjertet og omdanner dem til dansesale.

Squaredans er for både børn, unge og voksne, der vil have motion på en sjov måde uden konkurrence, men med masser af grin og udfordringer for krop og tanker.

Kom alene eller sammen med nogen. Vi danser med hinanden på kryds og tværs så man kan sagtens komme alene. Man kan også følges med en partner eller anden.

Det gode er, at vi ikke skal lære en hel dans udenad, men øve de calls på træningsaftenerne, som calleren så sætter sammen til danse, der er forskellig fra dans til dans. Det gælder om at de 8 der er i en square får det til at svinge. Vi hjælper hinanden med det og griner med hinanden når vi klumrer i det.

Squaredansen er den form for motion, der udfordrer flest af hjernens forskellige centre på en gang, og derfor er det den aktivitet der bedst forebygger demens. Squaredans er også med til at forebygge stress og mange andre sygdomme.

Det kræver kun at man kan gå og tælle til 4 som basis for at kunne lære callene.

I det hele taget bliver dagligdagens trummerum sat på standby mens man danser og det derfor virker som mindfulness.

I Sverige og Tyskland er der utrolig mange børn og unge der danser squaredans, så vi i Ikast har besluttet at det vil vi også have. Det er tydeligt hvor stor glæde de har af det. At kunne lave noget sammen i så mange aldre er guld værd. Vi har allerede gradueret 4 børn og unge, og det er gensidig glæde at danse flere generationer sammen.

Vi var en gruppe fra klubben der var til europæisk convention i sommeren med 2100 dansere fra hele verden. Heriblandt var en 18 og en 20 årig danser vi har i klubben. De havde utrolig stor glæde af at danse med jævnaldrene. Vi har som mennesker brug for begge dele, både at være sammen med folk i andre aldre og med jævnaldrene.

Vi har gratis prøveaftener den 30. august 6., 7., 13., og 20. september. Desuden kan man prøve at danse med os før vi laver opvisning til Åbning af Hjertet den 8. sept.

Vi danser normalt torsdag aftener.