

Dans er krop og sjæl i ét

Dans som motionsform og i socialt fællesskab går aldrig af mode og det er aldrig for tidligt eller for sent at starte.

Dans er en fremragende motionsform. Man får pulsen op, styrket balancen, tonet musklerne og forbrænder 300 kalorier i timen - for slet ikke at tale om, hvor meget lattermusklerne bliver rørt. Dans er en motionsform, som kan dyrkes af alle, uanset alder og uanset om man har en partner eller ej.

Danseforeningen i Halsnæs, All of Dance, har dansehold i vintersæsonen for alle aldersgrupper, lige fra Rytmerollingerne på 4-6 år, over Showdance for de unge teenagere, til LineDance, som er dans uden partner og Populær Pardans, som er de danse vi kender fra Vild med dans - dog uden at nogen bliver stemt hjem... Tværtimod bliver der taget godt hold om danserne så alle føler sig velkomne og interesserede i at bidrage til det sociale fællesskab, som også er en vigtig del af dansen.

Der danses de fleste aftner om ugen og er det ikke nok bliver søndage også taget i brug. Bl.a. har Linedancerne en søndag om måneden, hvor der "hyggedanses" og Pardanserne har med stor succes haft Thomas Evers

Poulsen fra Vild med Dans som gæstelinstruktør en søndag, og lært brasiliansk samba af Ada Bentvenga en anden søndag.

Dans kan også bruges i festligt lag, så den 19. marts 2011 afholder linedancerne forårets hyggeligste linedancefest i Nordsjælland. Over 200 linedancere fra hele landet valfarter til fest i Frederiksværk til en totalt udsolgt dansedag. Der danses hele eftermiddagen til al slags musik. Om aftenen kommer Billy Bubba King fra England, som er en af de store kunstnere inden for linedancemusikken, og fyrer den af fra scenen.

Linedance er en dansegren, hvor dansen er korregraferet til en bestemt melodi, musik og bevægelse flyder ind i hinanden - man nærmest svæver hen over gulvet. Linedance henvender sig til folk i alle aldre, og det er motion på den sjove måde. Man bruger mest benene og hovedet (tænke-tænke-huske-huske), og man glemmer alle former for dagligdags trivía og bliver fuld af ny energi. I vinterhalvåret tilbydes undervisning for både begyndere og øvede.