



Drygt 30 personer är just nu med och dansar i sporthallen varje onsdagskväll. Men det finns plats för fler.

De motionerar med glädje

- Det måste vara roligt att motionera. Annars hittar man bara på tusen ursäkter för att slippa, säger Gunnel Källstedt.

Hon leder det nya motionspasset **Dans soft på onsdagskvällarna i Sparreholms sporthall.**

Det råder inget tvivel om att Gunnel Källstedt tycker att motion är kul. Hon har varit Friskis & Svettis-ledare i 30 år och hon ser fortfarande ut att njuta av varje pass.

- För en del är motionen i sig rolig, för andra är det den sköna känslan efteråt som är drivkraften. Men de allra flesta vardagsmotionärer måste hitta någon motionsform som de tycker är kul för att de orka hålla på, konstaterar Gunnel.

Att röra sig till musik tycks vara en djupt mänsklig företeelse som förekommer i alla kulturer. Att det också är motion är för de flesta sekundärt.

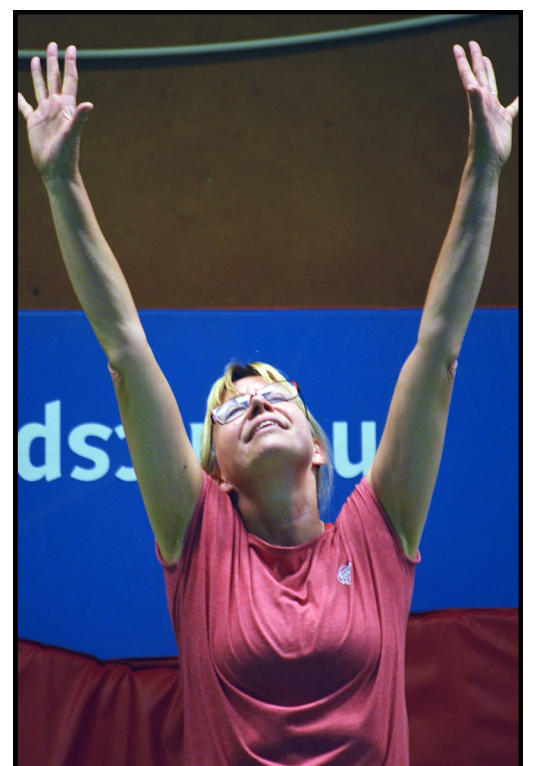
- Vi har haft dans på schemat inom Friskis & Svettis ganska många år. Dans soft är ett pass där koreografin inte är jätteviktig och där det inte ingår några hopp. Det handlar mer om känsla och glädje, att en gång i veckan få showa loss utan att någon gör en bedömning av om du är duktig eller inte.

Spektrumet av musikstilar under passet är minst sagt

brett. Här dansas disco och dansband, swing och charleston, tango och cha-cha, allt med samma inlevelse.

- Det är roligt att få vara i en sådan stor lokal. Det brukar komma ett 30-tal, men det finns plats för många fler, säger Gunnel.

LENA WISTRAND



Glädje och känsla är det viktigaste när Gunnel Källstedt bjuder upp till dans.