

VFK-sektionen där det mesta går som en dans

Varje måndagskväll samlas dans- och motionssugna på Volvogården. VFKs Danssektion erbjuder en både behaglig och kul form av konditionshöjning.

VFKs Danssektion har FUNNITS sedan mitten av 70-talet. 26 kvällar om året träffas ett gäng motionärer som satsar på att bygga upp konditionen till musik. VFKs Danssektion bjuder in till motionsdans på Volvogården varje måndag kl 19-21. Alla är välkomna – även de som inte jobbar på Volvo eller GETRAG.

– Vi kom igång i januari och kör sista motionsdansen för vårsäsongen den 7 april, berättar Åke Bergström, som varit ordförande för Danssektionen sedan 2001.

Ålder betydelselös
Antalet dansande varierar. Tidvis har bara 12-15 kommit. På senare tiden

har ett 20-tal danssugna varit med på motionsdanskvällarna. Dansgolvet är stort så det är gott om svängrum – och även gott om plats för fler danssugna. Åldern har ingen betydelse, här finns människor från 30-årsåldern och upp till nära 90.

Levande musik

Dans är alltid trevligast till levande orkester, och en sådan finns också på plats på Volvogården på måndagskvällarna. Tommy Wallin, som arbetar på inderhållsavdelningen på GETRAG All Wheel Drive, spelar dragspel och har i många år stått för musiken till motionsdansen. Vissa är



Att dansa olika turer kan vara knepigt, men de vana hjälper gärna nybörjare på dansgolvet.

tillsammans med enbart Birger Ivarsson, men nu består orkestern av tre dragspelare, en basist

och en gitarrist. Det svänger bra när de kör igång dansmusiken.

Knyttis 8 mars

En gång om året bjuder Danssektionen in alla anställda med respektive och vänner till knyttis med dansorkester. Årets knyttis blir den 8 mars.

– Det är ingen föransmälan, man kommer bara till Volvogården kl 19 med sin matsäckskorg, säger Åke. Vi äter och dansar, och så ordnar vi ett lotteri för att finansiera Danssektionens verksamhet.

Att dans är en motionsform som kan innebära mycket mer än "bara" kondition är Åke själv ett levande bevis för.

Dans som rehabilitering

– Jag fick en stroke 2003, och har fortfarande en del sviter efter den, berättar Åke. Men jag kom igång med dansen igen nästan direkt när jag kom hem från sjukhuset. I början satt jag mest och tittade, sedan började jag dansa efter något halvår. Nu klarar jag det mesta utom mazurka, polka och andra danser där man snurrar mycket eller dansar ensam.

– Dansen har varit en jättebra rehabilitering för mig där jag har fått igång rörelserna ordentligt och tränat upp koordinationen, konstaterar Åke.

Text och foto: Ewa Nilsson



Ett femmannaband står för musiken på motionsdanserna. Från vänster Birger Ivarsson, Göran Eriksson, Tommy Wallin, Roger Åstedt och Fritz Calson.