



Dans för nyfiken senior

Gillar du att dansa, men har svårt att komma till skott? Eller dansar du till vardags och vill utvecklas inom en ny genrer? Eller letar du efter ett roligt sätt att få motion? Då passar denna kurs dig!

Vi utgår från konceptet Dans för dig, dans hela livet.

Om Dans för dig, dans hela livet

FÖR BALANS, KOORDINATION, VÄLMÅENDE, HÄLSA, LUST OCH GLÄDJE!

Dans för dig, dans hela livet består av ca 30 koreografier och är framtaget i samarbete med Dansoteket Bollnäs.

Varje koreografi är anpassningsbar och ska ses som inspiration. Du som deltagare får ändra och anpassa som du vill och behöver.

Dans för dig används bland annat av äldreboenden, samtalsgrupper, barngrupper och verksamheter inom funktionsrätt.

SITTA – LIGGA – STÅ

Samtliga koreografier kan dansas sittande, liggande eller stående.

Du kan själv hitta sätt att utföra rörelserna på som passar dig.

UTVECKLA – ANPASSA – SKRÄDDARSY

Känn dig helt fri att utveckla materialet så det passar för dig. Det kan ibland passa bättre att utföra en rörelse med händerna istället för med fötterna, eller att låta kroppen förflytta sig i rummet de gånger det passar dig.

Förkunskaper

Inga förkunskaper behövs. Kom som du är, alla är välkomna!

Om kursledaren

Ledaren är utbildad i materialet Dans för dig, dans hela livet och har utövat det i 4 år med olika grupper.

Bra att veta

Alla träffar sker på torsdagar, utom torsdag den 6/4 (skärtorsdagen), den veckan träffas vi på onsdag den 5/4 istället.

Startdatum: 2023-03-30

Lokal: Träkyrkan. Östra Stationsgatan 14, Bollnäs

Antal tillfällen: 6 ggr

Pris: 130kr

Tid: 13.00-14.00

Anmälan: gör på sv.se/gavleborg eller på telefon 020-120 28 08