Vad är Seniordans?

Jo, det är en speciell dansform, anpassad för seniorer och dansas i nästan hela världen.

**De dansas som mixerdanser, dvs. man byter partner under dansen.**

**Danserna innehåller inga häftiga snurrar eller hopp.**

Du behöver inte ta med någon partner, utan får gärna komma ensam.

**Fattas en partner (oftast kavaljer) så dansar några av damerna kavaljerssteg.**

Det innebär att vi aldrig har några panelhönor eller paneltuppar.

**Att dansa innebär att du tränar koordinationen och koncentrationsförmågan,**

**balansen och rörelseminnet och sänker risken för demens. Du träffar kompisar och har roligt.**

Med andra ord: **Dans är bra för både kroppen och knoppen.**

Vad är Seniordans?

Jo, det är en speciell dansform, anpassad för seniorer och dansas i nästan hela världen.

**De dansas som mixerdanser, dvs. man byter partner under dansen.**

**Danserna innehåller inga häftiga snurrar eller hopp.**

Du behöver inte ta med någon partner, utan får gärna komma ensam.

**Fattas en partner (oftast kavaljer) så dansar några av damerna kavaljerssteg.**

Det innebär att vi aldrig har några panelhönor eller paneltuppar.

**Att dansa innebär att du tränar koordinationen och koncentrationsförmågan,**

**balansen och rörelseminnet och sänker risken för demens. Du träffar kompisar och har roligt.**

Med andra ord: **Dans är bra för både kroppen och knoppen.**