

Dans for parkinsonramte - i Vejle

Så starter 4. sæson af dansen for parkinsonramte og pårørende i Vejle.

Mens vi har holdt sommerpause, har der været stor fokus på dansen. Dels via dokumentar på DK4 primo juli, dels via Parkinsonforeningens danseprojekt. Få kan derfor være i tvivl om dansens mange gode virkemidler for os.

Dans findes i mange forskellige varianter. **Dansen i Vejle** består af et mix af Dans uden Partner (Ballroom Fitness), sociale fællesdanse samt Pardans med lette variationer.

Der vil være garanti for mange gentagelser, da målet ikke er at lære indviklede trin, men at motionere og få sved på panden – og have det sjovt. Du kan betragte dansen som én af de mange træningstimer, du alligevel skal have i ugens løb. Det er dans som motion med en god portion energi og dejligt fællesskab.

Der er plads til alle – med eller uden partner – og med lidt eller ingen danseerfaring

Efter dansen er der mulighed for at købe kaffe eller frokost i caféen og få en god snak, inden vi går hver til sit. Medbring venligst skiftesko.

Hvor:	Salen i Aktivitetscenter Gulkrog Gulkrog 9, 7100 Vejle
Hvornår:	Fredag formiddag kl. 09.45 – 11.15 Første gang: 8. september 2017 – og herefter hver fredag

Pris: 500 kr. pr. person for sæsonen, der slutter med udgangen af april 2018.

Tilmelding: Tilmeld gerne til undertegnede eller mød op til dansen. ”Prøvetime” er ok.

Ingeborg Uldahl

tlf. 24246048

ingeborguldahl@gmail.com

Kom glad og vær med.
