

## Hva er seniordans?

Seniordans er allsidig mosjon og hyggelig samvær med andre danseglade voksne. Det danses Linedance, Ringdanser, Mixerdanser og Partydanser til forskjellig og variert musikk som vals, tango, reinlender, swing m.m.

Det kreves ingen danseferdigheter for å bli med på seniordans.

Danseinstruktøren tilpasser dansenes vanskelighetsgrad til deltakernes forutsetninger og danserne hjelper også hverandre. Dansene er uten hopp og raske dreininger. Ingen er for gammel, ingen er for ung til å bli med.

Før vi setter i gang dansen, gjennomgår instruktøren dansen. Under selve dansen veileder danseinstruktøren. Det danses til frisk musikk som er tilpasset dansene.

## Hvor lang tid danser vi?

Vi danser vanligvis i 2 x 45 min. med en hyggelig kaffepause mellom de to danseperiodene.

## Hvorfor danser vi?

Dans har vist seg å ha **mange helsebringende elementer**, og er med som et tiltak i Folkehelsemeldingen. Dans bedrer kondisjonen, hukommelsen, koordinasjonen (mellom hodet og bena), og bedrer balansen.

Fysisk aktivitet er svært viktig, og Seniordans er en treningsform som gir glede, - noe å se fram til.

- + Å kunne danse *uansett alder*
- + Å kunne danse *selv om man er singel*
- + Å bryte isolasjon og *skape kontakt*
- + Å *forebygge sykdommer* – både fysisk og psykisk
- + Å få kjennskap til og *kjenne glede ved musikk og rytmer*

«*Seniordans er godt for toppen og kroppen!*»



## Tretten Seniordans Kontaktpersoner:

Arnhild Nachtnebel  
Tuterudveien 47  
2635 Tretten  
Tlf 469 07 918

Mari Kjæstad  
Nordmedia 47  
2635 Tretten  
Tlf 473 69 974

Gerd Tande  
Øvre gate 41  
2635 Tretten  
Tlf 975 07 473

**Tretten Seniordans** har øvinger på Tretten  
Samfunnshus hver mandag kl 11 – 13



## Go`foten, Øyer Seniordans Kontaktpersoner:

Ragnar Spiten  
Gml. Hundervæternv. 41  
2636 Øyer  
Tlf 905 14 747

John Elvestad  
Kramperudvn. 141  
2636 Øyer  
Tlf 957 98 780

Ingrid Fuglehaug  
Hundervegen 8  
2636 Øyer  
Tlf 907 90 203

**Go`foten, Øyer** har øvinger på Øyer  
Samfunnshus hver onsdag kl 18 – 20



## Dans for voksne



**Prøv det ..... og du blir glad**

