

Seniordagen på



Kom och testa några av våra kurser som vi planerar erbjuda Er på Senioruniversitet till våren!

10:00-10:15	Dansmix
10:20-10:35	Linedance
10:40-10:55	Pilates
11:00-11:15	Sittdans
11:20-11:45	Teater
11:50-12:05	Discogubbar

Helt gratis!

Den 28:e oktober bjuder vi på roliga klasser och fika!

Anmälan till VT25

öppnas 15:e november och sker via Senioruniversitet



Dansmix

Pulshöjande dansträning med fokus på dansglädje och kravlöshet! Vi testar flera olika dansstilar som Jazzdans, Latinodans, Discofunk, Modern dans, Swing m.m. Du tränar kondition, koordination och smidighet. Musiken vi dansar till är varierad med alltifrån poplistelåtar till gamla godingar. Lektionen består av ett antal enkla danser med många upprepningar som gör det enkelt att hänga med. Inga förkunskaper behövs.

Linedance

Linedance är precis som det låter dans på rad! Den har sitt ursprung från USA och dansades i början mest till Countrymusik men idag dansas Linedance till all möjlig sorts musik. Du lär dig stegkombinationer i olika svårighetsgrader som man sedan upprepar i olika riktningar. Du tränar kondition, koordination och balans. Linedance lämpar sig väl även om du aldrig tagit ett dansteg förut!

Pilates

En träningsform med långsamma rörelser till musik som vi fått testa vid två tillfällen i vår. Pilates balanserar styrketräning med rörlighets- och balansträning på ett skonsamt och effektivt sätt. Stabilitet och kontroll i kroppen är A och O för oss äldre. Metoden kan också genom sin anpassbarhet vara effektiv som rehabträning efter höft- och knäoperationer och kan även hjälpa till vid t.ex. artros.

Sittdans

Rörelse och musik har hälsofrämjande effekter. Vi ser det som att man kan dansa sig friskare! På denna dansklass utför man enkla danskombinationer i sittande positionen på stolar. Klassen är fylld med dansglädje, gemenskap och rörelse. Du tränar både smidighet, koordination och rörlighet enligt egen förmåga, kraft och ork på ett roligt sätt! Fokus ligger på att ha det kul tillsammans till gamla godingar. Inga förkunskaper krävs! Lektionen består av ett antal enkla danser med många upprepningar och avslutas med stretching och avslappning. Kom som du är och häng med på det som du känner för.

Teater

Utveckla din spontanitet, kreativitet och samarbetsförmåga. Vi arbetar främst med improvisationsövningar och teaterlekar. Vi kommer att använda oss av dramaövningar baserade på teatergrunder så som att acceptera/blockera, status och berättande. Fokus ligger självklart på att skratta och ha roligt tillsammans, att vara i nuet och att våga släppa på kontrollen och göra "fel"!

Discogubbar

En dansgrupp för män som vill dansa men inte vågar anmäla sig till vanliga danskurser med rädslan att de blir de enda männen i danssalen. Denna klass består av enkla danser till gamla godingar med betoning på disco-låtar från 70-talet. Fokus ligger på dansglädje och gemenskap. Du övar både din smidighet, balans och koordination på ett roligt sätt. Inga förkunskaper krävs.