

SENIORDANS



er fornøjelig dans til glad iørefaldende dansemusik.

I Dansk Senior Dans har vi valgt at se stort på, hvordan man traditionelt danser. Vi har så at sige opfundet vores egne danse.

Somme tider tager dansene udgangspunkt i kendte standard-, latin- eller folke- og herskabsdanse.

Andre gange er der tale om spændende nye danse, der er udviklet særligt til seniordans.

Fælles for al dans i Dansk Senior Dans er, at

- ◇ alle kan være med uanset alder og køn
- ◇ man kan komme alene
- ◇ partnerskift er indbygget i dansene

I seniordans danser vi:

- Parvis med håndfatning eller albuefatning
- På rækker
- I kredse
- I blok á la linedans
- Enkelte kvadrilledanse



ROUNDANCE



er pardans, men kom blot alene, så finder vi ud af at danne par. Dansene er koreograferet til god danse -/ countrymusik. Det kan ex. være valse-chasse/twostep-, tango el. slowfox-trin, Cha, cha cha og Rumba. Man skal ikke huske trinene, de bliver instrueret undervejs. Se evt. på YouTube.

SENIORDANS Væggerløse, Forsamlingshuset, Væggerløsevej 6

Tirsdag 13.00 til 15.00: Seniordans for alle, såvel nye dansere som de, der har prøvet det før. Vi tager naturligvis hensyn til ny-dansere. Her danses også Round-danse ind i mellem. Sæson: 12. september 2023 til 22. april 2024

SENIORDANS Nykøbing, Nykøbing Falster Hallerne, Hal 1, lokale 14-15

Torsdag kl. 13.00 til 15.00: Seniordans for alle. Vi lærer alle grundbegreberne. Alle kan være med her. Vi tager selvfølgelig hensyn til ny-dansere. Sæson: 14. september 2023 til 25. april 2024.

SENIORDANS i Gedser Idræts- og Medborgerhus, Skråvej 1, foredragssalen

Fredag kl. 10.00 til 12.00: Almindelig seniordans, hvor vi naturligvis starter med lette danse, så alle kan være med, uanset om man har danset tidligere. Sæson 15. september til 19. april.

For seniordanseholdene gælder det, at vi holder ½ times pause midtvejs med tid til en forfriskning, kaffe/te, hyggesnak og en sang.

Er man forhindret i at komme til seniordans fra start, er det altid muligt at begynde på et senere tidspunkt.

ROUND-DANCE Nykøbing Falster Hallerne, hal 1, scensalen

Mandag kl. 16.30—17.45. Alle kan deltage. Det kræver i princippet ingen forudsætninger. Det er dog en fordel, hvis du har danset tidligere, standard-, line-, senior- eller folkedans.

Sæson: 18. september 2023 til 29. april 2024.



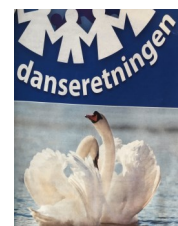
Kontingent: For HELE sæsonen: 600 kr., som også dækker medlemskab af i Dans Danmark via Klub Syd For Strømmen.

Kan evt. betales af to gange, ved sæsonstart og ved start efter nytår.

Man kan danse på alle hold for samme kontingent!

Passive medlemmer/støttemedlemmer: 200 kr.
Kontingent indbetales på Konto nr. 9570 12734123
Husk at skrive dit navn.

Medlemsbladet Danseretningen



kommer tre gange årligt med nyheder om dans og oplysninger om stævner, hvor man mødes med dansere fra hele Danmark eller blot fra Lolland, Falster, Møn og Sydsjælland, samt med tilbud om højskoleophold med dans, Dansefritid, kurser, rejser og meget mere.



Danseledere/Instruktører i Foreningen Seniordans Nykøbing F. Sydfalster er

Astrid Johansen, tlf. 28 89 57 74
og Birte Jakobsen, tlf. 28 91 08 15



Astrid startede på danselederuddannelse i 1989. Har undervist nogle år i Square-Dance og Line-Dance. Underviser nu kun i seniordans i Nykøbing, i Væggerløse, og i Gedser, samt i Round-Dance i Nykøbing.

Birte har gennem mange år undervist i seniordans i Nakskov, Bandholm og Sakskøbing samt et Round-Dancehold i Nakskov.



Birte vil sammen med Astrid undervise i **Round-Dance i Nykøbing F. om mandagen.**

Astrid og Birte har siden år 2000 årligt deltaget i samtlige nationale, nordiske og internationale senior- og Round-danselederkurser.

Underviser sammen hvert år på højskoler rundt i landet.

Dansk Senior er nu under Dans Danmark, som står for uddannelse af ledere/instruktører samt udarbejdelse af materialer, musik og dansebeskrivelser.



DANS styrker både hjerte, hjerne, helbred og ikke mindst humøret.



Seniordans Nykøbing F. Sydfalster arrangerer sociale arrangementer: Udflugt, julefrokost, danseafslutning og samarbejder med seniordansere i Tyskland.

SENIORDANS og ROUND-DANCE er ikke en ren dansk opfindelse, men en danseform, der danses i 16 europæiske lande samt i Canada og Brasilien.



Følg Seniordans Nykøbing F. Sydfalster på Facebook

DANSK SENIOR DANS

**Prøv det ...
- du bliver glad!**

www.danskseniordans.dk

Seniordans Nykøbing F. Sydfalster
2023—2024