

Danseledere/Instruktører i Foreningen Senior- dans Nykøbing F. Sydfalster er

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

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



Birte har gennem mange år under-
vist i seniordans i Nakskov, Band-
holm, Maribo og Saksøbing samt
et Round-Dancehold i Nakskov.

Astrid og Birte underviser sammen i
**Round-Dance i Nykøbing F. om
mandagen.**

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

Underviser hvert år sammen på landets højskoler.

Dansk Senior er nu under Dans Danmark, som
står for uddannelse af ledere/instruktører og udar-
bejdelse af materialer, musik og dansebeskrivel-
ser, samt markedsføringen af seniordansen.



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



Seniordans Nykøbing F. Sydfalster arrangerer sociale ar-
rangementer: 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!**

2024 - 2025

Seniordans Nykøbing F. Sydfalster 2024—2025

SENIORDANS

er fornøjelig dans til glad iørefaldende musik.

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 Seniordans er, at

- ◇ alle kan være med uanset alder og køn
- ◇ man kan komme alene
- ◇ partnerskift er indbygget i dansene
- ◇ tempo og sværhedsgrad tilpasses gruppen
- ◇ dansene bliver instrueret og ledet



I seniordans danser vi:

- Parvis med håndfatning eller albuefatning
- På rækker
- I kreds
- I blok á la linedans, som på billedet
- Enkelte kvadrilledanse

ROUNDANS

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

Hvor og hvornår danser vi?

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: 10. september 2024 til 15. april 2025.

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: 12. september 2024 til 10. april 2025.

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 13. september 2024 til 11. april 2025.

For seniordanseholdene gælder det, at vi holder en halv 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, lokale 14-15



Mandag kl. 16.15 til 17.30. Alle kan i princippet deltage. Det er dog en fordel, hvis du har danset tidligere, standard-, line-, senior- eller folke-dans.

Sæson: 16. september 2024 til 14. april 2025.



Billede fra Scandlines Portalen hvor vi fejrer Dansens Dag forår 2023.

Kontingent: For HELE sæsonen: 500 kr., som også dækker medlemskab af i Dans Danmark via Klub Syd For Strømmen.

Man kan danse på ét, to, tre eller alle fire hold for samme kontingent!

Passive medlemmer/støttemedlemmer: 200 kr.

Kontingent betales 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.