

NYT: Aftenhold med dansetræning inspireret af PD Dans

Til inspirerende musik træner vi gennem danseøvelser fleksibilitet, balance- og gang funktion, koordination og hukommelse. Dansen, musikken og samværet med andre er en vej til at genfinde glæden ved bevægelse.

Her er hvad deltagere har sagt om træningen:

- *PD dans er så varieret, at det påvirker alle muskler og sparker til balancesansen, så den bliver udfordret.*
- *Træningen giver stor forbedring i bevægelighed og balance samt GLÆDE.*
- *Det er en befrielse for mig at være i en sammenhæng hvor jeg ikke skal forholde mig til hvad der er "normalt" og hvor jeg ikke opfatter mig som "syg".*
- *PD Dans motiverer mig til at se styrken i min egen kropsbevidsthed og se de positive aspekter af min sygdom.*
- *Jeg lærer nye metoder, der gør at jeg kan bruge opfindsomhed og kreativitet i mine bevægelser.*

UNDERVISER: Masterinstruktør ; danser og koreograf Susanne Frederiksen

Her er hvad deltagerne siger om Susanne's undervisning:

- *Super kvalificeret; smittende og perlende humør.*
- *Det er en stor styrke, at Susanne dansemæssigt favner bredt og er i stand til at sætte bevægelserne sammen på en opfindsom måde.*
- *Susanne tilpasser træningen til de deltagere, hun er omgivet af.*
- *Undervisningen er kendetegnet af oplagthed og positiv udstråling.*
- *Velforberedt og med smittende energi.*
- *Dejligt og positivt med musik, godt samvær og rigtig god stemning.*

Undervisningen foregår på Ordrupvej 60, FOF Huset, Ordrup

S-tog: Ordrup station tæt på, p-pladser lige ved siden af.

TID: Tirsdage kl. 19.-15-20.45, start januar 2018

HOLD.NR: 382043

TILMELDING: Online på www.fof-gentofte.dk

Yderligere info om holdet :

Susanne Frederiksen, mobil 23 20 92 83