

# Seniordans

## Ger Glädje – Gör Glad



**Internationell seniordans** är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Dansen aktiverar såväl fysiskt som psykiskt.

**Seniordansen är friskvård som bäst.**

Du har alltid rätt ålder i seniordansen. Du är välkommen ensam, kvinna eller man, ung eller gammal – här har alla samma intresse. Dansen för och förför. **Kom som du är med eller utan tidigare danserfarenheter.**

Internationell seniordans dansas likadant överallt i världen, med en utbildad ledare som talar om vilka steg och turer som följer. Den dansas ofta parvis, med partnerbyten, i ring, på rad eller ensam.

**Seniordansen är träning för kropp och knopp.**

## **Dansen**

förbättrar Balansen

ger ökad Rörlighet

ger Endorfiner

ger Kondition

är Hjärgymnastik

ger god Sömn

är Gemenskap

ger Vänner

ger förbättrad Blodcirkulation

stärker Sinnet

tränar Koordination

är Friskvård



# **Finlands Seniordansförbund rf**

Du hittar oss på

[www.seniordans.fi](http://www.seniordans.fi)

tel.nr 045 3520064

ordf. *Gun Svenlin*