

Dansa för hälsa

Dansa utan krav

Dansa utan krav är för tjejer 15–19 år med syfte att främja hälsan. Det är för dig som ofta har till exempel ont i magen, höga krav på dig själv, stress, huvudvärk, oro och har bristande självkänsla. Dansa utan krav är en trygg och kravlös aktivitet som startar med samling, därefter uppvärmning, dans och avslutas med avslappning. I augusti 2018 startar dansklasser på Kulturskolan i Värnamo.

Du får prova på jazz, modernt, afro, funk med mera och fokus ligger på rörelseglädje, gemenskap och kravlöshet och inte på prestation



Projektet är ett samarbete med Värnamo Kulturskola, Barn och Ungdomshälsan, Kulturförvaltningen och skolorna i Värnamo kommun. Dansklasserna leds av Ida Linnér som är utbildad danslärare och är utbildade till dansinstruktörer enligt konceptet Dans för Hälsa.

Dag och tid

Onsdagar 18.10–19.10, Torsdagar 19.00–20.00

Plats

Stora danssalen, Värnamo Kulturskola

Danslärare

Ida Linnér, Värnamo Kulturskola

Ingen kostnad!

Deltagandet är kostnadsfritt och inga förkunskaper krävs. Vi dansar barfota och har på oss mjuka kläder. Gruppen kommer dansa i Kulturskolans lokaler i Värnamo en till två gånger i veckan i 14 veckor, med uppstart tisdag den 4 september 2018. Det är uppehåll på Höst-/ sport- och påsklov precis som i skolan.

För mer info vänd dig till din kurator, skolsköterska på elevhälsan, barn och ungdomshälsan eller Värnamo Kulturskola

Kontakta Kulturskolan för mer info och anmälan!

Kulturskolan@varnamo.se

0370-377332

