**Vil du danse**

**Stevns folkedansere tilbyder dans for alle aldre.**

Så har du nu muligheden og prøve folkedans. Vi er en flok Stevnsboer som syntes af denne danseform er en god motions form.

Dans er en god motions form, hvor man får brugt mange forskellige muskelgrupper, samtidig får du styrket dit **hjerte**, **hjerne** og **helbred**.

Du får nemt mere end den anbefalede **halve times motion** med sved på panden, som er så vigtig for helbred og velbefindende. Som motionsform er folkedans noget af det mest fornøjelige, festlige og sociale, der findes.

Folkedans er godt for børnenes **motoriske udvikling, balance**, **kropsbevidsthed**, **rytmiske sans**, **sociale samvær** samt **rumfornemmelse**. Danser dit barn, har det langt lettere ved at tilegne sig lærdom i sin udvikling og vil være en del af et socialt fællesskab, som gavner og udvikler det sociale kompetencer. **Danseglæden er en vigtig faktor** - alle kan være med, børn, unge, ældre, enlige og par - begyndere som viderekomne.

**Vores B&U hold**, danser om tirsdagen på Erikstrupskolen i Birken.

Kl. 17.00 - 17.15 er der saft, kage/frugt.

Kl. 17.15 - 18.00 danser hold 1: ca. 5-9 år.

Kl. 18.10 - 19.00 danser hold 2: 10 år og opefter (eller efter aftale med instruktøren).

Udover at fremme den motoriske udvikling, fremmer dansen også børnenes rytmiske sans ved at bevæge sig rytmisk til musikken. En god motorisk udvikling fremmer i øvrigt al anden indlæring. Indlæringen sker gennem både leg og undervisning i en hyggelig atmosfære og vores instruktør, prioritere danseglæden højt.

Om mandagen danser vores voksen hold, de danser på Hotherskolen i aulaen, i Hårlev fra kl. 19.30. Alle som vil prøve at danse, og lære de gængse danse trin, og samtidig se om folkedans er noget for dem, er hjertelige velkomne. Husk kaffe kurven.

Om fredagen danser vores ældre hold, de danser på Erikstrupskolen i Birken, fra kl. 15.00. Holdet henvender sig til alle som ikke er helt så let til bens mere, men som stadig vil finde glæde ved folkedansen på deres egne betingelser. Husk kaffe kurven. Der danses mest for sjov.

Hvis du ikke er til de gængse motions former, så prøv og kom til dans, som giver lige så meget motion. Folkedans er sjov motion med musik til.

**Kom alene eller som par, alle er velkomne.**

Kom og få et par gratis prøve aftener på et af vores hold. Så vil du opleve hvor sjovt folkedans også kan være, så kom. Kom og se om denne danseform er noget for dig, hvor du får rørt alle muskler i hele kroppen, du forbrænder mere end hvis du går til fitness.

Vi starter sæsonen, mandag den 4. september, tirsdag den 5. september, eller fredag den 8. september 2010.

Folkedanse er for alle der kan lide at **danse**, **få motion**, **nyde god musik**, **lære vals**, **polka** og meget andet, **grine sammen**, **synge sammen**, snakke over en kop kaffe, **få venner**.

Se mere på www.stevnsfolkedansere.dk