

# Styrk din balance med dans!

Januar 2025

Linedanceforeningen Dancing Dukes anno 2024 opstarter et nyt dansehold med særlig fokus på at styrke motorik og balance. Holdet er for alle der er udfordret i forhold til at koordinere sine bevægelser.

Efter inspirationsmessen på Kasernen i november, er vi i Dancing Dukes anno 2024, blevet opfordret til at starte et linedancehold hvor alle kan være med.

Det har vi arbejdet på, og vi er så heldige, at vi har fået lokaler på Kasernen i Sønderborg, så linedanceholdet starter den 28. januar 2025 i lokale 223.

Holdet er for dig der for eksempel har Parkinson, sklerose, problemer med balancen, motorikken, koordinationen eller på anden måde er bevægelseshæmmet. Her tilpasses tempo og variationer i dansene, så alle kan være med. Holdet kaldes "Motion og Hygge" og vi danser hver tirsdag fra klokken 14 til 15.15.

Dancing Dukes anno 2024 lægger vægt på, at alle føler sig godt tilpas og det er et mål i sig selv, at der er en god stemning, hyggeligt samvær og kammeratskab. De første to gange for alle hold er i øvrigt gratis. Efter at have betalt kontingent må man deltage i alle de hold, man har lyst til.

Vi havde nogle hyggelige timer på messen, og vil glæde os til at se jer igen, når vi starter det nye hold siger instruktør Lone Øhlenschlæger, der kan kontaktes på mobil 22254397.

Dancing Dukes anno 2024

Lone Øhlenschlæger

Mobil 22 25 43 97

info@dancingdukes.dk