



**Senioritanssista harrastus
Seniordansa med oss**



SENIORITANSSI tuo iloa elämääsi

Kansainvälinen senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää menoa, jossa vanhempikin pysyy mukana. Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä. Senioritanssia voi soveltaa eri ikäisille ja kuntoisille.

Tule sellaisena kuin olet

Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askel-sarjat. Monipuolinen, hyvärytmien musiikki auttaa sinua löytämään tanssin ilon. Tansseja ohjaa aina koulutettu ohjaaja. Senioritanssiharjoituksiin tullaan arkivaatteissa ja tanssiin sopivissa kengissä.

Sinulle löytyy aina pari

Senioritansseja tanssitaan useimmiten pari-piirissä, jossa tanssipari vaihtuu. Olet tervetullut ryhmään yksin tai yhdessä, eikä tanssissa ole väliä, oletpa mies tai nainen. Kaikki tanssivat keskenään ja tutustuvat nopeasti. Senioritanssissa on helppo saada uusia ystäviä!

SENIORDANS ger glädje – gör glad

Den internationella seniordansen är en trevlig, trygg och uppiggande motionsform där såväl äldre som yngre hänger med. Seniordansen är just för Dig. Den är oberoende av ålder och kondition.

Kom som du går och står

Du behöver ingen dansbakgrund. En utbildad dansledare talar om och visar de steg och figurer som dansas. Musiken är medryckande och rytmerna är varierande – något för alla.

I seniordansen får alla dansa

Du är välkommen ensam eller i par, kvinna eller man. Alla dansar tillsammans i ring eller på rader, tillsammans parvis med partnerbyten i dansen. Du gör många bekanskskaper under dansen, kanske finner du nya vänner i dansen.

Senioritanssi lisää hyvinvointia

Senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa ja iloista ikääntymistä.

Senioritanssi:

- ◆ lisää liikkumisen keveyttä
- ◆ parantaa tasapainoa ja jalkojen kuntoa
- ◆ edistää sydänterveyttä
- ◆ harjoittaa muistia ja koordinaatiota
- ◆ antaa oppimisen iloa ja elämyksiä
- ◆ tutustuttaa uusiin ihmisiin

Senioritanssija on monessa mukana

Senioritanssin ydin on viikoittainen tanssitunti. Sen lisäksi senioritanssijat voivat:

- ◆ osallistua alueellisiin, valtakunnallisiin ja kansainvälisiin tapahtumiin
- ◆ esiintyä erilaisissa tilaisuuksissa
- ◆ koulutautua senioritanssin ohjaajiksi ja kouluttajiksi

Haluatko tietoa senioritanssiryhmistä?

Senioritanssitoimintaa on tarjolla useimmissa kunnissa. Oman alueesi harrastajaryhmistä saat tietoa esim.

- ◆ www.senioritanssi.fi/aluekehittajat
- ◆ kunnan liikuntatoimi
- ◆ kansalais-/työväenopistot
- ◆ eläkeläisjärjestöt

**Senioritanssi
on erinomaista
terveysliikuntaa!**

Seniordansen är bra för Din hälsa

Seniordansen är en ypperlig hälsomotion och bidrar till välbefinnandet och ett glädjefyllt åldrande.

Seniordansen

- ◆ ökar rörligheten, ger spänst i benen
- ◆ ger bättre balans och fothälsa
- ◆ främjar hjärthälsan
- ◆ tränar minnet och koordinationen
- ◆ ger glädje och aha-upplevelser på dansgolvet
- ◆ öppnar för nya bekansksaper

Seniordansen ger många möjligheter

- ◆ att få dansa seniordans i nån grupp varje vecka
- ◆ att delta i lokala, nationella eller internationella dansevenemang
- ◆ att inspirera andra i olika sammanhang
- ◆ att delta i seniordansledarutbildningen

Vill du veta mera?

Du hittar seniordansen i många kommuner och pensionärsföreningar.

**Seniordansen är träning
för knopp o kropp**



Ota yhteyttä, iloinen senioritanssiryhmä odottaa sinua! – Vi säger Välkommen

Lisätietoa senioritanssista – Kontakta gärna oss, vi hjälper dig hitta en grupp nära dig

- ◆ Ikäinstituutti
puh. 09 6122 160/vaihde, www.ikainstituutti.fi
- ◆ Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry
www.senioritanssi.fi
- ◆ Finlands Seniordansförbund rf
tel. 045 3520 064, www.seniordans.fi

*Med glimten i ögat
och på lätta fötter*

*Sähköttä silmiin,
ketteryttä kinttuihin!*

Senioritanssiyhjääjana alueellasi toimii / Jag leder seniordansen där du bor:

Nimi / Namn _____

Puhelin / Tel. _____

Sähköposti / E-mail _____

