

## Ny aktivitet - Sportsdans i Stasen regi

Stasen inviterer sine medlemmer og ledsagere til en ny aktivitet:

### **Sportsdans for damer og herrer.**

Denne danseformen, som er en solodans, er utviklet i et samarbeid mellom danselærer og fysioterapeut og er meget populær blant annet i Tyskland.

Dans er en motiverende danseform.

Gjennom kroppstrening og bevegelse, styrkes våre muskler og ben og motvirker benskjørhet. Hjerter- og kretsløpsystemet blir styrket gjennom dans.

Dans påvirker også positivt i forebygging av demens.

Gjennom dans, trener vi ubevisst begge deler av hjernen, den logiske og den kreative delen. Under er en link til YouTube som viser sportsdansen under Agilando (Agilando er det tyske navnet på denne dansen).

Aktiviteten starter opp torsdag den 5. september 2019 fra klokka 11 - 12 i Steps-Dansestudio, Breidablikkveien 3B, 4017 Stavanger. Vær obs på at inngangen er på baksiden av SR-bank sitt bygg.

### **Obs: Aktiviteten har altså fått ny adresse!**

12 torsdager. Prisen er estimert til ca. NOK 50 pr. time avhengig av antall deltakere.

<https://youtu.be/Zg-hWlkeZ6I>

For å sikre oppstart den 5. September i år, er det viktig at de som ønsker å delta på kurset melder seg på snarest til Aase Bye pr email: : [aase.bye@lyse.net](mailto:aase.bye@lyse.net) , slik at vi kan komme i gang og kan beregne prisen pr. deltaker.

Påmeldingen er forpliktende.