**Velkommen til dans**

Har du lyst til at danse folkedans? Så møder du bare op. Det er for alle og der kræves ingen særlige forudsætninger for at være med. Så tag en friaften og kom og hyg dig med at danse, og opleve hvordan dans, motion og livsglæde går hånd i hånd. Vi danser hver mandag kl. 19.30 til 22.00 fra september til udgangen af marts.

Jelling Folkedansere starter i år sæsonen **mandag den 5. september kl. 19.30 – 22.00. Vi danser i DANSESALEN i Seniorhuset, Ringvejen 1, 7300 Jelling**.

I år starter vi med 3 introduktionsaftener, hvor vi arbejder med trin, dansefatninger og danse. Dette for at nye dansere kan få en god mulighed for at lære folkedans "fra begyndelsen".

Udover levende musik og en dygtig instruktør vil der være øvede dansere til stede, der kan hjælpe. Det er ofte lettere at lære trinene ved at danse med én, der kan.

Du kan komme alene eller sammen med en partner, alle er meget velkomne, så kast dig bare ud i en forrygende omgang folkedans. Vi skiftes til at danse med hinanden, for at hjælpe hinanden og for at lære hinanden at kende, men selvfølgelig danser vi også med vores partner. Midt på aftenen holder vi en pause, hvor vi drikker vores medbragte kaffe / te, snakker og synger.

Vores danseleder vil tilrettelægge dansen, så der er udfordringer for både nye og øvede dansere og vores spillemænd spiller så det er en fornøjelse at danse og lytte til.

Det er en god ide at komme med fra starten af sæsonen, specielt som ny danser. Vi starter med introduktion for nye dansere da det godt kan være lidt overvældende med de mange nye begreber, som bliver præsenteret i begyndelsen.  Vi skal danse sjove, lette danse, afvekslende med lidt sværere trin, rytmer og figurer.

For tiden er der stor fokus på daglig fysisk aktivitet og vi opfordres til at få sved på panden og pulsen godt op min. et par gange om ugen. Vi lover at begge dele vil ske i løbet af en aften med folkedans.

Påklædningen er valgfri, så du skal bare møde op i det tøj du har det bedst i. Det er dog bedst at have skiftesko med glatte såler, for lettere at komme rundt og for at skåne gulvet.

Vi danser i dansesalen i Seniorhusets, Ringvejen 1 i Jelling, fordi der er et godt trægulv, som gør det velegnet som danselokale.

Har du / I lyst til at lære at danse polka, vals, hopsa m. m? Så kom og vær med hver mandag aften. Vi glæder os til at byde dig / jer velkommen.

Yderligere oplysninger: Norma Hornung, tlf. 21 79 96 20, Jens Møller Jensen 22 48 26 05 eller Inga Sørensen tlf. 23 86 05 00.

e-mailadresse: jellingfolkedansere@gmail.com