

Dans för Hälsa

Ont i
magen?
Stressad?
Huvudvärk?
Trött?

Kom och dansa utan krav!

Den här dansen har fokus på rörelseglädje istället för prestation. Det blir inga uppvisningar. Vi dansar för att må bra och ha kul.

Det här är en grupp för dig som är i åldern 16-20 och som kanske ofta har ont i magen eller huvudet, känner stress, ångest eller oro, är nedstämd eller sover dåligt.

Ingen dansbakgrund krävs

Vi dansar två gånger i veckan till varierande musik och byter emellanåt dansstil. Du behöver inte ha dansat förut, vi lär oss tillsammans och har kul!

Klä dig hur du vill bara du känner dig bekväm. Vi dansar barfota. Ta med dig en vattenflaska.

Kom och prova på, du förbinder dig inte att fortsätta!

Lite mer info:

Vi provar olika stilar; afro, jazz, street med mera. Vi börjar med uppvärmning, danskoreografi, gör lite olika övningar, tänjer och avslutar med en avslappning.

Gruppen startar 18 januari 2022

Tisdagar klockan 17.00–18.15
Torsdagar klockan 17.00–18.15

Plats:

Folkhälsanhuset i Brunakärr, gymnastiksalen, Mannerheimvägen 97, Helsingfors

Anmälan:

Kontakta din skolhälsovårdare eller kurator så får du mer information. Du kan också kontakta Petra som leder gruppen.

Vi bjuder på mellanmålsfrukt
och det kostar ingenting att delta.