

GRATIS PRØVETIME i Parkinson dans
Torsdag den 13. december kl. 12.00-12.55
Parkinson Ballroom Fitness i BeneFIT Sæby

Har du Parkinson eller er du pårørende til en med Parkinson, så kom og dans med os.

BeneFIT Sæby afholder gratis prøvetime i Parkinson dans torsdag den 13/12 kl.12.00. Her har du mulighed for at få et indblik i hvad det går ud på.

I dansen træner man både bevægelighed, balance, hukommelse, koordination, styrke og kondition – helt uden at tænke på det! Vi danser og bevæger os til musik med forskellige marchøvelser.

Parkinson dans tager udgangspunkt i de klassiske standarddancer som fx vals, cha cha cha, rumba m.m. og er bygget sådan op, at man både danser alene og sammen med en partner.

Der er intet krav til danseerfaring, men du skal kunne gå uden ganghjælpemiddel. Man deltager i par, så tag en fra din familie eller en af dine venner under armen og kridt skoene til en sjov dansetime med fokus på bevægelse til musik og smil på læben.

Fysioterapeut, Cathrine Kvist, fra vores neurologi team, er uddannet instruktør i Parkinson Ballroom Fitness, og har års erfaring med træning og behandling af parkinsonramte.

Holdets størrelse: max. 6 par, tilmelding efter først til mølle-princippet.

Sted: Det gamle posthus, Stationspladsen 4, 9300 Sæby

Har du spørgsmål eller ønsker du at tilmelde dig, så kontakt klinikken på tlf. 98461650 eller mail: ck@benefit-saebby.dk

Parkinson dans år 2019
Torsdage kl. 12.00-12.55

Første dansetime er den 10 januar 2019.
Parkinson Ballroom Fitness i BeneFiT Sæby

Har du Parkinson eller er du pårørende til en med Parkinson, så kom og dans med os.

BeneFiT Sæby starter Parkinson dans hver torsdag kl.12.00-12.55.

Pris:

- For parkinsonramte er det **gratis** med gyldig henvisning fra lægen.
- For pårørende koster det 196,- om mdr., som giver adgang til Parkinson Dans eller 299,- om mdr., som giver adgang til Parkinson dans + fri benyttelse af fitnesscenter.

I dansen træner man både bevægelighed, balance, hukommelse, koordination, styrke og kondition – helt uden at tænke på det! Vi danser og bevæger os til musik med forskellige marchøvelser.

Parkinson dans tager udgangspunkt i de klassiske standarddansen som fx vals, cha cha cha, rumba m.m. og er bygget sådan op, at man både danser alene og sammen med en partner.

Der er intet krav til danseerfaring, men du skal kunne gå uden ganghjælpemiddel. Man deltager i par, så tag en fra din familie eller en af dine venner under armen og kridt skoene til en sjov dansetime med fokus på bevægelse til musik og smil på læben.

Fysioterapeut, Cathrine Kvist, fra vores neurologi team, er uddannet instruktør i Parkinson Ballroom Fitness, og har års erfaring med træning og behandling af parkinsonramte.

Holdets størrelse: max. 6 par, tilmelding efter først til mølle-princippet.

Sted: Det gamle posthus, Stationspladsen 4, 9300 Sæby

Har du spørgsmål eller ønsker du at tilmelde dig, så kontakt klinikken på tlf. 98461650 eller mail: ck@benefit-saeby.dk