

Stevns Folkedansere

“Gammel af alder - ung af sind”

Det gamle ordsprog passer perfekt til vores forening, som konstant søger fornyelse og iværksætter nye tiltag.

Foreningen er over 40 år gammel og tæller ca. 25 børn og unge, samt ca. 20 på voksneholdet, plus vores ældrehold med ca. 30 dansere.

Børn og unge danser hver tirsdag i vinterhalvåret, voksenholdet danser om mandagen sammen med Tryggevælde Folkedansere og ældreholdet om fredagen. Læs mere inde i folderen.

Folkedans er god motion! Og hos os får du nemt mere end den anbefalede halve times motion med sved på panden, som er vigtig for dit helbred og velbefindende.

Som motionsform er folkedans noget af det mest fornøjelige, festlige og sociale, der findes, så kom og vær med!

Igennem årets løb deltager vi i forskellige stævner rundt omkring i Danmark og til tider også i udlandet.

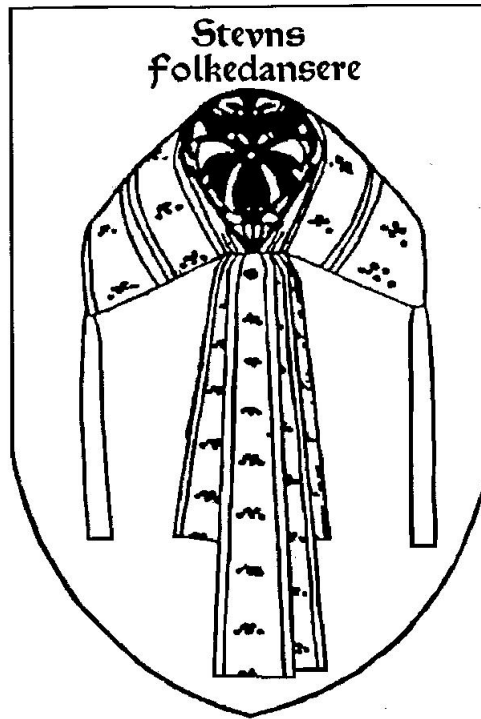
Kontakt instruktørerne

B&U-holdene | Rikke Rasmussen | 2874 8928

Voksenholdet | Poul Erik Rasmussen | 2230 2493

Ældreholdet | Jonna Christensen | 2043 2652

(Find e-mails på hjemmesiden)



Besøg vores hjemmeside
www.stevnsfolkedansere.dk

Stevns Folkedansere

Dans for livet



Dans & Rytmik for Børn & Unge

Med udgangspunkt i traditionelle folkedanse og sanglege

Folkedans for Voksne & Ældre

På to forskellige hold

Vores dansetilbud

Dansedage

Dansesæsonen begynder den første uge i september og afsluttes i starten af april.

Børn & Unge

Tirsdag i Birken på Store Heddinge Skole
17.00 - 17.15: Saft og kage/frugt
17.15 - 18.00: Hold 1 (3-9 år)
18.10 - 19.00: Hold 2 (10 år+)

Voksne

Mandag i gymnastiksalen på Hotherskolen
19.30-21.45

Ældre

Fredag i hallen på Store Heddinge Skole
15.00-16.30
(Ældreholdet tager også på mange ture sammen rundt på Stevns)

Priser

B&U hold 1:	350,-	Ældre:	475,-
B&U hold 2:	400,-	Voksen:	600,-
Passiv barn:	100,-	Passiv voksen:	200,-

Priserne er pr. år og er inkl. kontingent til Landsforeningen 'Folkedans Danmark' og DGI, samt leje af dragt til børnene.

Levende musik

Til folkedansen hører folkemusikken, og vi har derfor levende musik til al vores dans.

På B&U-holdene har vi konservatorieuddannede Henrik Jansberg (violin) til at spille for os.

På voksenholdet og ældreholdet har vi også dygtige spillemænd der spiller til.

Børn & Unge

Danser børn og unge folkedans?

Ja det gør de! - og vi har 25 af slagsen i vores forening i alderen 4 - 17 år .

I undervisningen hos Stevns Folkedansere lægges der stor vægt på indlæring af de forskellige trin gennem træning, leg, sjov, og socialt samvær med andre børn og unge.

Folkedansen fremmer den motoriske udvikling og det at bevæge sig rytmisk til musik. Børnene udvikler en god balance gennem dansen og en kropsbevidsthed, som vil følge dem gennem hele livet.



Instruktør

Rikke er 28 år, og har danset siden hun kunne gå. Hun er selv oplært i foreningen, og har sidenhen holdt fast i dansen, som hun nu bruger al sin fritid på.

Rikke blev i Maj 2014 Danmarks mester i folkedans, både med hendes dansegruppe EMBLA, samt i pardans med hendes søster.

www.stevnsfolkedansere.dk

Voksne & Ældre

Øget puls og træning af balancen

Begge dele og meget mere får du, når du danser med os. Vi lægger stor vægt på det sociale samvær omkring dansen og vi har det rigtig sjovt.

Du vil opleve at folkedans giver en god kondi, når du både skal danse og grine på samme tid. Du får masser af motion på dansegulvet, stemningen er let og der er ingen krav om at du kan danse i forvejen - det skal vi nok få lært dig.

Instruktørerne

Poul Erik Rasmussen er instruktør for voksenholdet. Han har mange års erfaring som underviser både for børn og voksne, og han har mod på lidt af hvert.

Jonna Christensen har mange års erfaring og underviser hver 1. mandag i måneden på voksenholdet. På ældreholdet er hun særlig god til at få de ældre op af stolene når der skal danses.



Er du ikke helt ung mere?

Eller har du bare behov for et mere roligt tempo, så er ældreholdet noget for dig, hvor vi ikke har et alderskrav. Dansene er de samme som på voksenholdet, men tilpasset lidt i trin og udførelse, så det ikke er lige så fysisk krævende.