



Billedtekst:

Instruktør Maria Søderberg fører Danseholdet til opvisning

Danseholdet – dans og kreativitet

Maria's dansehold har nu 2 sæsoner og 2 flotte opvisninger på bagen. Har du mod på at træne 1½ time hver mandag fra 1930-2100 med grundig opvarmning, rytmiske sammensætninger med forskellige dansetyper, som så bliver til færdige koreografier, så er danseholdet lige noget for dig. Sæsonen slutes af med en opvisning for ligesom at have et mål – men dette er selvfølgelig frivilligt at deltage i.

Maria udtaler: "Det er en fornøjelse at undervise Danseholdet, som blev til for 2 år siden, da jeg vendte hjem til Danmark efter 18 år i England. Gruppen består af 10-12 energiske kvinder i alle aldre og vi kan godt bruge nogle flere – allerhelst ville jeg gerne arbejde med ca. 20 deltagere, så vi kan være lidt mere fleksible og kreative med opstillinger og flow i vores danse. Vi har en rigtig dejlig stemning i træningslokalet, hvor der bliver arbejdet målrettet og seriøst. Vi varmer op med bevægelser over gulv efterfulgt af grundtræningslementer og gulvøvelser. Så følger indlæring af dansekombinationerne, hvor vi opbygger koreografi ofte med hjælp af kreative ideer fra deltagerne. Musikken er den styrende enhed her for at gengive elementer og følelser i musikken. Vi slutter af med 10-15 minutters udstrækning og afslapning og går hjem veltrænede og i en tilstand af fysisk og mental velvære. Sidst på sæsonen laver vi opvisning (dette er selvfølgelig helt frivilligt – hvis man ikke er til opvisning, er man ligeså velkommen på holdet som alle andre) Vi har også et godt socialt netværk og samles til en hyggelig middag på en lokal restaurant, når sæsonen slutter.

Klik ind på **SNIKGYM.dk** for at se mere og her kan du tilmelde dig hold, som starter 1. september 2011.