



Livsglede

Seniordans

10. - 12. september 2021

Trim for kropp og hode! Bli med på ei helg med koordinering og dans til fin musikk, sammen med trivelige dansevenner.

Kurslærer: Margrete Hansen

Lære hele livet - Leve hele livet!

Kursinnhold

Margrete vil i løpet av kurset instruere i følgende danser:

Navn på danser

Everywhere mixer
Show off your lady
Dovrevalsen
Apron string
Bestemors dans
Ettermiddagste
Pols for seniordansere
La Provence
Scissors thru mixer
Rumba under stjernene
Seniorhambo
Dreaming
Portland fancy
One more time
Stjernerumba
Brevet til meg selv
Ringdans fra Helgeland
Finsk tangomixer
Regnbuen
Veleta
Seniorbugg
Rosalita
Puttes reinlender
Marnarswing
Tango jalousie
Dønningen
Septembervals
Lemmen loruja
Marello
Ottars reinlender
Marching to Pretoria
E – 18
Inga's vals
Washington sSquare's rose
Lapin tenho
Take me home
Living doll
Rumba Hawaii
Tindrane øgon
Patrona Bavaria

Linedanser

Skumring (par)
Everyday is for love
Sorry dear
Cowboy hustle
Lubo rag

Navn på kurs/koreograf

Gammelt grunnkurs (grønt)
Internasjonalt 2000
Månedens dans 2015
Rounds 1 del 1
Grunnkurs del 1
Nordisk 2003
Dans fra Røros
Inger Merete Gerwig
Butterfly 2
Grunnkurs 2020
Grunnkurs del 4
Nordisk 2015
Grunnkurs del 2
Rounds del 2
Månedens dans
Dansk 19
Grunnkurs 2020
Nordisk 2006
Isdc 2019
Dansk 16
Hvite danser
Isdc 2007
Grunnkurs 2020
Månedens dans
Isdc 2010
Olav Lundestad
sdc 2019
Nordisk 2012
Nordisk 2012
Nordisk 2018
Gammelt grunnkurs (blått)
Nordisk 2018
Isdc 2010
Rounds 1 del2
Nordisk 2018
Dansk 19
Dansk 17
International 2000
Nordisk 2009
Dansk 15

Nordisk 2009
Linedance i lange baner 1
Linedance i lange baner 1
Linedance del 2
Linedance 1



Med forbehold om endringer.

Kurslærer

Margrete Hansen er utdanningsleder i regionen Nordland for Seniordans Norge.

Hun har vært kurslærer på en rekke seniordansehelger v/ Nordnorsk Pensjonistskole i løpet av årene.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Kinosalen, ved resepsjonen til Sømna Kro og Gjestegård.

| | | |
|-------------------|----------------------|--|
| Tidspunkt: | Fredag 10. september | kl. 18.30 – 21.30 |
| | Lørdag 11. september | kl. 09.00 – 13.00 og kl. 15.00 - 19.00 |
| | Søndag 12. september | kl. 10.00 – 13.00 |

Utstyr: Det er viktig å ha med gode sko med glatt såle (ikke gummiert).

Målgruppe

ALLE, ung som gammel, som er glad i (senior)dans!
Forkunnskaper kan være en fordel.

Smittevern

Alle våre kurs settes opp med forbehold om at de er forsvarlig og praktisk gjennomførbare. Vi følger de til enhver tid gjeldende smittevernregler, og gjør det vi kan for at du som kursdeltaker skal føle deg trygg hos oss!

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



Priser

Kursavgift inkl. kaffepauser kr. 810,- pr. pers.

Overnatting / Bespising

| | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 døgn m/frokost | kr. 528,- pr. pers. |
| 1 døgn m/full pensjon | kr. 853,- pr. pers. |
| 2 døgn m/ full pensjon: | kr. 1460,- pr. pers. |
| Lunsj | kr. 162,- pr. pers. |
| Middag m/dessert | kr. 200,- pr. pers. |

Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.

**Påmelding
senest
27. august**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!