



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!

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!

Kursinnhold

Margrete vil i løpet av kurset instruere i følgende danser:

Nr	Dans	Kurs/Opphav
1	Dovrevalsen	Månedens dans 2015
2	Apron string	Rounds 1 del 1
3	Ettermiddagste	Nordisk 2003
4	Pols for seniordansere	Dans fra Røros
5	La Provence	Inger Merete Gerwig
6	Rumba under stjernene	Grunnkurs 2020
7	Seniorhambo	Grunnkurs del 4
8	Dreaming	Nordisk 2015
9	Portland fancy	Grunnkurs del 2
10	One more time	Rounds del 2
11	Stjernerumba	Månedens dans
12	Ringdans fra Helgeland	Grunnkurs 2020
13	Finsk tangomixer	Nordisk 2006
14	Cowboy hustle	
15	Seniorbugg	Hvite danser
16	Rosalita	Isdc 2007
17	Everyday is for love	
18	Marnarswing	Månedens dans
19	Tango jealousy	Isdc 2010
20	Septembervals	Isdc 2019
21	Ottars reinlender	Nordisk 2018
22	E – 18	Nordisk 2018
23	Inga's vals	Isdc 2010
24	Take me home	Dansk 19
25	Lubo rag	
26	Rumba Hawaii	International 2000
27	Tindrane øgon	Nordisk 2009
28	Patrona Bavaria	Dansk 15
29	Sorry dear	Linedance i lange baner 1
30	Roswitha's waltz	International 2000
31	Gladans på låven	Grunnkurs del 1 2020
32	Damer	Grunnkurs del 1 2020



Med forbehold om endringer.

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!