



Dans för dig med MS

Dansen är en dansklass i ett lugnare tempo för dig som har en neurologisk diagnos eller en annan diagnos som gör att du behöver en anpassad aktivitet. Dansen stimulerar både kropp och sinnen, förbättrar balansen, minskar stelhet i musklerna, tränar koordination och förebygger fallrisk. Dessutom ger dansen glädje och social gemenskap.

I klassen väljer du själv om du vill utföra rörelserna stående eller sittande. Alla rör på sig utifrån sina egna förutsättningar och det finns inga krav på förkunskaper. Du är varmt välkommen att prova på en gång gratis för att se om dansen är någonting för dig.

Under våren 2024 erbjuder vi kursen i Värnamo och Jönköping.

Värnamo - torsdagar kl. 12.00-13.00, start vecka 3, 14 tillfällen 875:-

Vid frågor kontakta Anette, anette.bergkvist@sv.se eller 070 431 39 31

Jönköping - torsdagar kl. 15.00-16.00, start vecka 4, 12 tillfällen 750:-

Vid frågor kontakta Tessan, therese.froberg@sv.se eller 070 431 39 12

Läs mer på sv.se/studio11