



# Ballroom Fitness™

**BALLROOM FITNESS KOMMER TIL ÆRØ  
SØNDAG DEN 8. OKTOBER**

**I Arrebohallen, Ærøskøbing**

Ballroom Fitness™ er dans i motionsform

Ballroom Fitness™ er pardans uden partner. Konceptet byder op til dans i motionsform. Du lærer de traditionelle danse, som man ser i vild med dans:

- Cha cha cha
- Vals
- Quick step
- Tango
- Samba, jive m.m.

Det foregår som en motionstime og uafhængigt af en dansepartner.

Ballroom Fitness er et koncept som Elisabeth Dalsgaard har lavet. Det får gang i folk, glæden ved at bevæge sig til dejlig musik. Hun har i en del år haft danseuger på Clup La Santa samt haft danse dage sammen med bl.a. Tommas Evers Poulsen og Anne-Mette Rasmussen.

## Vi tilbyder i ÆIK, søndag den 8. Oktober, i Arrebohallen:



### Tilbud til instruktører, lærere og andre særlig interesserede.

1. Inspirationskursus for instruktører, lærere og andre undervisere 2 timer sammen med Elisabeth Dalsgaard. Disse to timer vil kunne give dig inspiration til din undervisning, måske du bliver så glad for det at du får lyst til at tage uddannelsen til Ballroom Fitness instruktør. **Prisen for to timers kursus, samt deltagelse i efterfølgende marsterclass. 300 kr.** Mød op kl. 12 omklædt i behageligt idrætstøj og gerne sportssko.

### Tilbud for ALLE der har lyst til at danse.

2. Masterclass fra 14.30 – 16.30, Alle er velkommen til at møde op I Arrebohallen, Ærøskøbing og få:
  - En forrygende oplevelse
  - Dans, hvor ALLE kan være med
  - Dans uden en partner
  - Motion til skøn musik
  - To timers dans sammen med Elisabeth Dalsgaard

**Pris: 100 kr. For deltagelse i Masterclass to timer.**

Tilmelding til Karen Jette Andersen på mail [karenjette@andersen.mail.dk](mailto:karenjette@andersen.mail.dk),

[Mobil: 22524562](tel:22524562)

Noter Navn, adr. Og om du ønsker at deltage på inspirationskursus og masterclass eller i masterclass.

Tilmeldingsfrist den 1. oktober