

# Kom som du är och dansa helt utan krav!

Det spelar ingen roll hur du mår eller känner dig just idag. Kom ändå och upplev rörelseglädjen tillsammans med andra.

Det bästa är att du kan känna dig helt annorlunda efter en danslektion.

## Målgrupp

Det här är en aktivitet för tjejer på högstadiet och gymnasiet som kanske ofta har ont i huvudet, axlar, nacke eller magen, känner stress, oro och nedstämdhet, sover dåligt, önskar att få tillhöra en grupp eller vill röra på sig lite mer.

Den här aktiviteten ska hjälpa dig att må bättre.

## Bakgrund

Det här är ett projekt som det har forskats på och det har visat sig att den här formen av aktivitet gett väldigt goda resultat. De som medverkade i studien mådde bättre efter endast två terminer av dans.

## Hur går det till?

Vi rör oss till musik och du får ha vilka kläder du vill. Det viktiga är att du känner dig bekväm och är beredd på att svettas. Det är meningen att vi ska få upp pulsen.

Inga förkunskaper behövs. Har du aldrig dansat tidigare är du inte ensam om det. Vi är fler som aldrig provat.

Det kommer inte att bli någon uppvisning för publik. Vi dansar bara för vår egen skull och för att få uppleva gemenskapen i gruppen och glädjen i dansen. Det är en danslärare som leder passet och vi dansar helt utan krav.

Danspasset innehåller uppvärmning, övningar, koreografi, avslappning och avslut. Du som dansar i gruppen har ibland möjlighet att önska vilken musik vi ska dansa till.

Det är en och samma grupp som alltid dansar tillsammans och lektionen är ca 75 minuter varje vecka.

## Hur anmäler jag mig?

Anmälan sker genom skolhälsovården, eller motsvarande, och någon där kontaktar projektledaren/dansläraren för "Dans utan krav". Dansen kostar ingenting!

Fortsättning på baksidan -----

### Mer information?

Vill du veta mer om dansmetoden, se en film med intervjuer eller kanske läsa hela forskningsrapporten, finns information på den här sidan:

<https://www.dansforhalsa.se>

Dans utan krav ges under höstterminen 2022 i:

**Nannaskolans danssal på tisdagar kl.16.00-17.15**

Det är Uppsala kulturskola som har hand om verksamheten.

För mer information kontaktar du projektledaren/dansläraren:

Maria Larsson

[maria.larsson5@skola.uppsala.se](mailto:maria.larsson5@skola.uppsala.se)