



Uddannelse den 18. og 19. august i København: Sclerose Ballroom Fitness™

Sclerose Ballroom Fitness er et træningsbaseret dansekoncept udviklet af Scleroseforeningen i samarbejde med instruktør og konceptudvikler, Elisabeth Dalsgaard.

Siden **2013** har Elisabeth Dalsgaard gået forrest i forhold til Dans som Sundhed. Hendes prisvindende koncept Ballroom Fitness™ (pardans uden partner) er udviklet og tilpasset flere patientgrupper. Blandt andre: Parkinson Ballroom Fitness™ (samarbejde med Parkinson foreningen) samt Re-happy Ballroom Fitness™ (samarbejde med Hjerneskadeforeningen)

Nu danser Scleroseforeningen også med, og vi har allerede fået uddannet de første instruktører på Fyn og i Jylland i Sclerose Ballroom Fitness™, og i august 2022 vil vi uddanne flere på Sjælland.

"Der er mange paralleller til mine tidligere koncepter, men også meget nyt i konceptet Sclerose Ballroom Fitness™", fortæller Elisabeth Dalsgaard og fortsætter: "Alle danse præsenteres på de tre niveauer, Scleroseforeningen i forvejen arbejder med træningsmæssigt: (Siddende, Stående og Gående)".

Der tages udgangspunkt i moderne nutidig musik, og det er ikke kun de klassiske ballroom-danse der er repræsenteret i konceptet; men også merenque, bachata og funk vil være stilarter, man kan prøve kræfter med i Sclerose Ballroom Fitness™.

Elisabeth Dalsgaard er blevet klædt godt på til opgaven af specialister fra Sclerosehospitalet i Haslev, så dansen samtidigt repræsenterer de fysiske træningsøvelser, der er vigtige i forhold til Sclerose.

Dansen er et fantastisk træningsredskab. Både som genoptræning, men også forebyggende. Folk der ikke er hårdt ramt, kan have glæde af dansen, da det vedligeholder fysiske og kognitive færdigheder, som er vigtige her og nu - men også på sigt. Når man danser "sætter man i banken" - dvs. de positive effekter fra dansetræningen "gemmes" til evt. sværere tider.

Og frem for alt har dansen MUSIKKEN. Musikkens positive effekt er videnskabeligt bevist på flere planer. Og hvem kender ikke til, blot at lytte til musik og blive ramt på alle følelsesregistre?



Vi søger nu instruktører, der er interesseret i at være en del af det første uddannelsesforløb.

Der er et begrænset antal pladser, og instruktørerne udvælges ud fra en personlig ansøgning, der sendes til Josephine Lyngh Steenberg: jst@scleroseforeningen.dk Ansøgningen mærkes: ”Uddannelse i Sclerose Ballroom Fitness”.

Vi forventer, at du har undervisningserfaring og brænder for at gøre en forskel for mennesker med sclerose. Du må meget gerne have en sundhedsfaglig baggrund. F.eks. fysioterapeut eller ergoterapeut. Det er en nødvendighed, at du er musikalsk og kan arbejde med musik og takter.

Der vil blive taget hensyn til baggrund, men også geografi, således, at konceptet spredes ud i hele landet.

Det forventes, at instruktørerne efterfølgende er klar til at starte hold i samarbejde med Scleroseforeningens lokalafdelinger.

Uddannelsen finansieres af Scleroseforeningen.

Uddannelsen afholdes 18. og 19. august 2022 kl. 9:00-15:00 i Københavns området.

Adresse: Korsgadehallen - Dansesal, Korsgade 29 2200 København N