

Dans Med KOL.

Nu er der kommet tilbud om dans for dig, der har KOL og andre hjerte-/lungesygdomme. Vi holder os til et tempo, hvor man med en lungesygdom kan være med, og her på holdet er det helt i orden, hvis man hopper en dans over for at få pusten inden den næste dans. På danseholdet kommer du til at lære Vals, Tango, Rumba, Disco fox samt mange andre. Dette hold bliver lavet således, at alle kan følge med, men jeg vil dog gerne udfordre luftvejene, så vi gradvist får bygget luftkapaciteten op.

Så har du KOL eller en anden hjerte/Lungesygdom, så kom og vær med!

Hvis du kender en med nedsat lungefunktion, der savner at danse, så henvis gerne til dette hold. Alle er velkommen og da man danser solo (Altså hver for sig), er det bare med at komme forbi til en time. Jeg håber at se dig/jer på vores nye hold.

Kontakt Den Rytmske Aftenskole på Nordkraft i Aalborg.

Hjemmeside: www.den-rytmiske-nordkraft.dk

Tlf:98 16 70 77

Med Venlig Hilsen

Kenneth L. Jensen

Danselærer på Den Rytmske Aftenskole i Nordkraft.