

Glad Dans Viborg danser i

Trepashallen, Vævervej 8 B, Viborg
- og vi danser i sko, der ikke laver sorte streger eller
mærker på det lakerede trægulv

Læs mere på

gladdansviborg.dk



Her finder du alle relevante oplysninger om foreningen,
de forskellige hold, kurser, arrangementer, priser m.v.

Yderligere oplysninger:
Erling Jakobsen tlf. 40149059



Motion og Livsglæde

Moderne Pardans

Folkedans

Folkedans start 03. september 2026

I Glad Dans Viborg har vi to hold i folkedans, som danser om torsdagen fra september til marts/april - og vi danser i dagligt tøj.

Vi danser til levende musik på begge hold.

Eftermiddagsholdet – fra kl. 16.20 – 18.20 (Hold F1)

Vi danser almindelig folkedans afbrudt af en hyggelig kaffepause. Holdet er primært for seniorer, hvor sværhedsgrad er tilpasset deltagerne.

Tringennemgang – fra kl. 18.30 – 18.50 fra uge 36-41

Er for dem der gerne vil lære de grundlæggende trin og figurer og er tilmeldt enten eftermiddagsholdet (Hold F1) eller aftenholdet (Hold F2)

Aftenholdet – fra kl. 19.00 – 21.30 (Hold F2)

Den første time danser vi sjove, lette og nogle hurtige folkedanse hvor alle kan følge med, også nye dansere. Efter kaffepausen og et par sange danser vi lidt sværere danse for de mere øvede dansere.

Hvad kan folkedansen give mig?

Folkedans er først og fremmest god og sjov motion, som stimulerer hjernen og nedsætter risikoen for livsstilssygdomme - og hvad enten man kommer som par eller alene, så giver det sociale ved folkedansen gode muligheder for at skabe nye venskaber.

Moderne Pardans start 08. september 2026

Glad Dans Viborg har i mange år haft moderne pardans. Vi har to hold, som danser om tirsdagen fra september til marts.

Øvede og let øvede – fra kl. 19.00 – 19.50, (Hold M1)

Kurset henvender sig til dansere, der kan grundtrinene og gerne vil arbejde videre med både nye og kendte variationer i quickstep, engelsk vals, cha cha cha, jive, rumba og bugg m.m.

Begyndere – fra kl. 20.00 – 20.50, (Hold M3)

Kurset er for dansere, der gerne vil lære grundtrin og lette variationer i engelsk vals, wienervals, quickstep, swingfox, cha cha cha, jive, rumba og samba.

Hvorfor gå til moderne pardans?

Dans er god og sjov motion, som også stimulerer hjernen

- og så styrker den din selvtillid på dansegulvet, så du bedre kan begå dig til familiefesten.

Korte kurser

Glad Dans Viborg tilbyder ad hoc korte kurser i forskellige folkedanse og andre danse efter ønsker og behov, f.eks. Lancier, polka, wienervals m.m. Kurserne annonceres på hjemmesiden.