

Østergaards Hotel, Silkeborgvej 94, 7400 Herning  
[www.oestergaardshotel.dk/](http://www.oestergaardshotel.dk/)

# Danseferie i Danmark

med Swingtime

16. – 19. marts  
2026

10. – 13. aug.  
2026



Husk du kan danse  
**Parkinson Ballroom  
Fitness™** med mig  
online.

Dans med via vores  
BallroomFitness App™  
[www.ballroomfitness.  
com/pages/pd](http://www.ballroomfitness.com/pages/pd)

Parkinson Ballroom Fitness™ Danse-events



swingtime

Swingtime har siden 2014 arrangeret parkinson danseuger til Sydens sol.  
Nu tilbydes der også danseevents i Danmark.



## Glæde, dans og fælleskab

Elisabeth Dalsgaard og hendes team af hjælpere byder op til dans.

Din krop vil elske dig for det. Grin, få sved på panden og oplev masser af livsglæde.

Alle kan være med –  
begyndere som øvede  
– mænd som kvinder.

Danseundervisningen tilrettelægges ud fra de enkelte deltageres behov og niveau, så alle får noget ud af undervisningen. Alle undervisningstimer instrueres af Elisabeth.



### Program for ugen:

#### Mandag

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| Fra kl. 11.00 | Tjek in                    |
| 12.30         | Velkomst og fælles frokost |
| 15.00         | Eftermiddagskaffe          |
| 15.30-17.00   | Dans                       |
| 18.30         | Middag                     |

#### Tirsdag

|             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 09.30-10.30 | Foredrag Dans som Lykkepille |
| 10.30-12.00 | Dans                         |
| 12.30       | Frokost                      |
| 15.00       | Eftermiddagskaffe            |
| 15.30-17.00 | Dans                         |
| 18.30       | Middag                       |

#### Onsdag

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| 10.00-11.30 | Dans                        |
| 12.30       | Frokost                     |
| 15.00       | Eftermiddagskaffe           |
| 15.30-16.30 | Dans                        |
| 18.30-22.00 | Middag + efterfølgende dans |

#### Torsdag

|                     |
|---------------------|
| Morgenmad + Tjek ud |
|---------------------|



### Pris:

- 5.000 kr. pr. person ved delt dobbeltværelse.
- Ved enkeltværelse, tillæg på 600 kr.
- Booking sker på mail [info@swingtime.dk](mailto:info@swingtime.dk)

### Prisen dækker:

- 3 overnatninger
- 3 x morgenmad
- 3 x frokost
- 3 x eftermiddagskaffe
- 3 x 2-rettes aftenmenu
- Drikkevarer kan tilkøbes
- Danseprogram med undervisning incl. en Swingtime drikkedunk + t-shirt.

*Vi gør opmærksom på, man skal være selvhjælpen for at deltage*



## Parkinson Ballroom Fitness™

Et prisvindende dansekoncept udviklet specielt til folk med parkinson og deres pårørende. Parkinson Ballroom Fitness™ kan danses alene eller med en partner.

Vi anbefaler dog at man har en partner med.

I 2018 modtog parkinsonforeningen Årets Patientpris uddelt af Sundhedsstyrelsen for projektet "Dans med Parkinson".

Nu så man endelig et patientprojekt, som både tilgodeser patienter og pårørende.

Via dansetræningen opnår man blandt andet bedre balance, gangfunktion, muskelstyrke, holdning og ikke mindst masser af livsglæde, samt evnen til bedre at koordinere sine bevægelser.

Parkinson Ballroom Fitness™ er udviklet af Elisabeth Dalsgaard. Med sin baggrund indenfor dans, aerobics, fitness og ikke mindst sin idrætsuddannelse, har Elisabeth formået at skabe et træningskoncept, der i den grad virker både fysisk og mentalt, og hvor der tages hensyn til de udfordringer, man har som parkinson patient.

De klassiske danse som Vals, Slow Fox, Jive, Samba, Rumba, Cha Cha Cha, Tango mm. danner base for konceptet. Trinnene præsenteres med hensynstagen til drejninger og intensitet, og de dejlige energiske dansemelodier sørger for energi og drive til træningen.

**Booking sker på mail  
[info@swingtime.dk](mailto:info@swingtime.dk)**

Yderligere information omkring  
eventet kan fås ved henvendelse  
til Swingtime på  
[info@swingtime.dk](mailto:info@swingtime.dk) eller  
tlf. 48 224 324.



**swingtime**