

## Wat is rolstoeldansen?

Het is een leuke bezigheid voor elk, zowel validen als andersvaliden.

Het is ontspannend, leerrijk en terwijl doe je aan sport.

Het is belangrijk om in beweging te blijven, maakt niet uit of je nog veel kan bewegen of niet.

**Dansen is op de eerste plaats bewegen op muziek en in gezelschap.** Dat maakt rolstoeldansen tot een ontspannende en sociale vrijetijdsbesteding.

**Rolstoeldansen heeft een lage instapdrempel.**

Rolstoelgebruikers met een ernstige beperking kunnen ook deelnemen, mits ze geholpen worden door een eigen begeleider.

**Leeftijd en/of ervaring speelt geen rol.**

## Diverse vormen van rolstoeldansen

### Duo-dans

**Twee rolstoelgebruikers**  
(eventueel met helper)  
**die met elkaar dansen**

### Combi-dans

**Eén rolstoelgebruiker**  
**en een staande partner**

### Formatie-dans

**Meerdere dansers, rolstoel-**  
**dansers (eventueel met helper)**  
**dansen synchroon**

### Solo-dans

**Eén rolstoelgebruiker die**  
**danst op muziek**  
(meestal zie je dat in  
diverse groepschoreografieën)

## We bewegen ons al dansend op mooie muziek

Engelse wals

Weense wals

Samba

Quick-step

## Tevens geven we ook aandacht aan nieuwere dansvormen zoals:

Hip-hop

Bachata

Salsa

Barndans

[www.VZWMARJAN.be](http://www.VZWMARJAN.be)