



Tiedote 13.6.2023

## **Tanssin alkuun vaikka kahdella vasemmalla jalalla – ilmaisia kursseja tarjotaan Kajaanissa**

Tanssin alkuun –kurssit ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa valtakunnallista Vaihtoaskel-kansalaistaidoksi –hanketta. Kurssien tarkoituksena on antaa mahdollisuus perustanssitaidon hankkimiseen ja madaltaa kynnystä paritanssiharrastuksen alkuun pääsyyn. Vuoden mittaisen hankkeen järjestäjinä ovat Suomen Seuratanssiliitto SUSEL ry. ja Suomen Tanssinopettajainliitto STOL ry.

Kursseilla opetetaan vaihtoaskelta, joka on suomalaisille tuttu foksista.

– Vaihtoaskeleella voi tanssia jo hyvin monia eri musiikkityylejä ja sen turvin uskaltautuu vaikka kesäjuhlien tanssiparketille, toteaa **Ulpu Jarva** Suomen Tanssinopettajainliitto STOLista.

Kajaanissa tanssia pääsee kokeilemaan Jormuan lavalla pe 16.6 17.30 – 19.30 ja pe 7.7. klo 17:00-19

Ilmaisia Tanssin alkuun – tanssikursseja on tarjolla kymmenillä paikkakunnilla ympäri Suomen.

### **Tanssimalla kunto kohoaa ja mieli piristyy**

– Vaihtoaskel kansalaistaidoksi –hankkeella haluamme edistää suomalaisten liikunnallista elämäntapaa, kertoo **Vesa Koski** Suomen Seuratanssiliitto SUSELista.

Tanssi on tutkitusti erinomaista kuntoliikuntaa, joka pitää kunnossa niin aivoja kuin lihaksistoa. Tanssikurssit ja lavatanssit ovat myös helppo tapa tutustua uusiin ihmisiin, saada hyvää mieltä ja vähentää yksinäisyyttä ja stressiä. Paritanssi sopii kaiken ikäisille, eikä vaadi kuin mukavat kengät ja avoimen mielen.

### **Suomen ainutlaatuinen lavatanssikulttuuri**

Lavatanssi on ainutlaatuinen osa suomalaista elävää kulttuuria. Se on niin tärkeä osa suomalaista identiteettiä, että opetus- ja kulttuuriministeriö on nimennyt lavatanssit Unescon elävän perinnön kansalliseen luetteloon.

### **Kaikki tervetulleita**

[Tanssinalkuun.fi](https://tanssinalkuun.fi) -nettisivulta löytyy päivittyvä lista ilmaiskursseista ja niiden paikallisista järjestäjistä. Hankkeen sometilit Facebookissa ja Instagramissa jakavat myös tietoa tapahtumista. Aiempaa tanssitaitoa ei tarvita, kaikki ovat tervetulleita mukaan.

### **Lisätietoja antavat:**

Tanssiurheiluseura Kajaanin Casamba ry /puheenjohtaja Lauri Huotari p. 0227600 [puheenjohtaja@casamba.fi](mailto:puheenjohtaja@casamba.fi)

Vesa Koski, Suomen Seuratanssiliitto SUSEL, p. 050 569 7163, [vesa.koski@sekahaku.net](mailto:vesa.koski@sekahaku.net)

Ulpu Jarva, Suomen Tanssinopettajainliitto STOL, p. 040 716 3020, [ulpu.jarva@gmail.com](mailto:ulpu.jarva@gmail.com)