



FULL RANGE STRENGTH

11 - 15 aug 2025

För tolfte året i rad presenterar Dansalliansen ÖPPEN SOMMARTRÄNING i samarbete med Danscentrum Syd som är utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs.

Full Range Strength är en rörlighetsklass som blandar styrketräning med stretching.

Klassen erbjuder forskningsbaserade metoder som ger dig frihet och styrka att röra dig och må bättre.

Din första begränsning kommer alltid att vara din egen kropp, så det är viktigt att lära sig att kontrollera den oavsett om du är en professionell dansare eller om du är i början av din träningsresa. Förutom att förbättra din förmåga att prestera, hjälper denna klass till att minska smärta och minskar risken för skador.

Daniel Sjökvist är djupt engagerad i att tillhandahålla träning som bygger på vetenskap med en helhetssyn på människan. I sin undervisning utgår Daniel från att dansträning och träning är två olika saker och fokus ligger på att förbättra kroppens förutsättningar att röra sig och hålla sig frisk samt att vara redo att möta kraven i olika tekniker och rörelsemönster.

Daniel har en bakgrund som professionell dansare inom klassisk balett och samtida dans och har dansat i kompanier så som Netherlands Dance Theater och Cullberg Baletten. Daniel brinner för att ge den sorts träning och det stöd han själv skulle ha velat ha och kunnat dra nytta av under sin långa karriär som dansare.

OBS!

Träningen är öppen och utan kostnad för professionella frilansdansare och ingen föranmälan krävs.

Ansök på <https://dansalliansen.se/index.php/w/435>



Ledare	Daniel Sjökvist
Startdatum	2025-08-11
Slutdatum	2025-08-15
Tider	09.15 - 10.45 (mån-fre)
Antal dagar	5 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Danscentrum Syd
Adress	Bergsgatan 29