

# FOLKDANSRINGEN I UPPLAND BJUDER UPP TILL KURS

## DANSER FRÅN OVIKEN I JÄMTLAND

- NÄR:** Lördag den 17 januari 2026 kl. 9.30 – 16.30  
Förmiddagsfika finns från 9.30.
- VAR:** Tensta Bygdegård i Tensta ca 2 mil norr om Uppsala
- INSTRUKTÖRER:** Ewa och Tommy Englund, Gävle
- SPELMAN:** Michael Thuné, Uppsala
- KURSSINNEHÅLL:** Danser från Oviken – Gammalvänster från Oviken, Ringländer från Oviken, Schottis från Häggen, Svedåkers hambo, Erikssons hambo, Stigvals-bakmes till polskemelodi, Snoa med polkettering samt Bosk från Åsarna.
- Kursen riktar sig till alla med dansvana som vill lära sig danserna från Oviken i Jämtland.  
Dessa danser utgör nästa års diplomdanser vid Polskmärkesupp-dansningen 2026 i Östersund.
- KURSAVGIFT:** 400 kr per person för medlemmar i Folkdansringen. Övriga betalar 500 kr per person. Betalas efter erhållen bekräftelse till Folkdansringen i Uppland, plusgiro 44 56 88 -5.
- ANMÄLAN:** Senast den **2 januari 2026** till [dans.uppland@folkdansringen.se](mailto:dans.uppland@folkdansringen.se)
- UPPLYSNINGAR:** Gunilla Landmark 0706 560620, [gl@gunillalandmark.se](mailto:gl@gunillalandmark.se)  
Göran Skagius 0702 444745, [goran.skagius@gmail.com](mailto:goran.skagius@gmail.com)  
eller [dans.uppland@folkdansringen.se](mailto:dans.uppland@folkdansringen.se)
- Anmäl Er gärna parvis samt ange förening, mailadress och telefonnummer på anmälan. Antalet deltagare på kursen är begränsat, så dröj inte med anmälan.
- FIKA:** För- och eftermiddagsfika ingår i kursavgiften.
- LUNCH:** Ta med egen lunch. Det finns kök med bl.a. mikro att tillgå.

Välkomna

**Folkdansringen i Uppland**

<http://www.folkdansringen.se/uppland/>  
[dans.uppland@folkdansringen.se](mailto:dans.uppland@folkdansringen.se)