



Heller ikkje turngrupeleiar Hege Lekva har prøvd gymstick før og ser fram til å gjera det i Aktivitetshuset 10. mars. (Foto: Ola Matti Mathisen)

Fredag 9. og laurdag 10. mars inviterer turngruppa til trim- og dansehelg i Aktivitetshuset og programmet bør vera noko for alle, understrekar leiar Hege Lekva, som hadde ideen om denne helga. Ho legg til at ingen treng å ha dansekunnskapar på førehand. Viss interessa syner seg å vera stor, ser ho ikkje bort i frå at helga kan bli årviss.

- Eg likar å danse sjølv og har tenkt på noko slikt lenge, Det er kjekt at det skjer noko i bygda og eg vonar at eit arrangement som dette også kan inspirera andre til å satsa på trivselstiltak, seier Hege og syner uskedalen.no ein gymstick. Men før vi kjem inn på kva det er, gjer vi unna fredagen:

Då kjem Ingeborg Dugstad Sanders for å undervisa i dans med elementer frå jazz, moderne dans og streetdance for alle frå første klasse og opp til vaksne. Det blir danseleik for dei som er mellom tre og fem år. Ingeborg underviser i dans både på Sunnhordland Folkehøgskule på Halsnøy og i kulturskulen i Kvinnherad. Ho kjem opphoveleg frå Trondheim, men har utdanna seg mellom anna i London.

Ingeborg skal og ha instruksjon laurdag føremiddag, men seinare denne dagen kjem Elin Harestad for å instruera i gymstick og truleg aerobic. Ho kjem frå Stavanger der ho jobbar som naprapat og er kurshaldar i noko som kallast Turbo god trening.

- Ja, kva er eigentleg gymstick, Hege?

- Eg veit det knapt, men i gruppa vår har både Astrid Haugland, Åse Isdal Rebaudo og Kari Isdal vore på kurs i gymstick og tykkjer det er veldig kjekt. Dei heiter at gymstick gjer det enklare for alle som vil trene og at det er ein morosam treningsform med øvingar som styrker, strekkjer og formar kroppen.

Balansen blir betre og den djuptliggjande muskulaturen sterkare, står det å lesa. Det står også at muskel- og kroppskontroll blir utvikla ved bruk av dette apparatet, der du får motstand av strikkar som blir festa rundt føtene og som sit fast på stanga, opplyser Hege.

Fordi talet på plassar er begrensa er det bindande påmelding til trim- og dansehelga.

Prisar og tidspunkt finn du ved å trykka på arrangement.

Av Ola Matti Mathisen