



Turngruppeleiar Hege Lekva klar med gymsticken heime i stova. (Foto: Ola Matti Mathisen)

Måndag startar den nye trimsesongen i turngruppa sin regi og gymstick er det nye denne gongen. Gruppa har kjøpt inn 25 gymstick og denne gruppa skal i aksjon på torsdagar mellom klokka 19.30 og 20.30. Janne Hjelmeland har sagt ja til å vera instruktør.

- Gymstick gjer det enklare for alle som ynskjer å trenar og kan nyttast for alle aldre og treningsnivå. Det er ein morosam og inspirerande treningsform med øvingar som styrkjer, strekkjer og formar kroppen, seier leiar Hege Lekva i turngruppa til uskedalen.no.

Balansen blir betre og den djuptliggjande muskulaturen styrka. Muskelkontroll og kroppsbeherskelse blir også utvikla. Gymstick kan med fordel nyttast både utandørs, i gruppetrening og heime. Turngruppa kunne ikkje kjøpt gymstickane utan sponsor – firma Oddmund Soldal har sponsa med halvparten, opplyser Hege.

Ellers er trimprogrammet som i fjor. På måndagar blir det barnetrim for ungar opp til tre år og step-gjengen skal også i aksjon denne dagen. Onsdagen startar med seniortrim og held fram med barnetrim (frå tre til seks år), idrettsskule (1.-4-klasse), aerobic for yngre (3.-7. klasse) og aerobic.

- Når det gjeld idrettsskulen, skal vi innom "nye" og spanande idrettar, opplyser Hege Lekva. Dei prøver å få til karate, handball og klatring i klatrevegg. Før jul er målet å øva inn eit program som skal visast under juleavslutningen, Men alt er ikkje planlagt enno, så hvis nokon har idear eller kan bidra er gruppeleinga takknemleg for det.

Det som ellers sit i turngruppestyret no er nestleiar Janne Hjørnevåg, skrivar Anne-Grete Sjø, kasserar Elin Enes og styremedlemmene Merete H. Røstbø og May Kjersti Haugland.

Ellers er trimprogrammet å finna under ARRANGEMENT.

Av Ola Matti Mathisen