



Step i kveld. denne gongen med 12 deltakarar

Frammøtet er naturleg nok varierende, men det har vore over 100 i aksjon i turngruppa regi på nyåret. I kveld var det 12 som deltok i step leia av gruppeleiar Anette Sundt men dei plar vera nokon fleire. Onsdag er det store dagen med 4 partiar i aksjon men denne onsdagen vort det ikkje idrettsskule på grunn av kollisjonen med det første karusellrennet i Fjellhaugen. Talet på deltakarar i idrettsskulen har vore over 30.

Ellers i dei ymse gruppene har talet på deltakarar gjerne vore rundt 15. Etter kvart har gruppeleiinga fått på plass instruktørar i alle gruppene.

Men kva slags aktivitet er det dei lokkar med? Her er eit oversyn i stikkords form:

- * Barnetrim onsdagar klokka 17: Leik og rørsle for dei minste, 3-6 år
- * Step måndagar klokka 19. Uthaldenheitstrening, gir betre gange og balanse og styrker musklar
- * Idrettsskulen onsdag klokka 18. Allaktivitet for 1.-4. klasse, fotball, hallidrett og klatring, sykkelrebus og tussatur ute.
- * Dans onsdag klokka 19 for jenter frå 10 til 12 år.
- * Aerobic onsdag klokka 20. gir betre uthaldenheit, styrke og koordinasjon
- * Gymstic torsdag klokka 19.30 styrketrening til musikk med apparat, fokus på kjernemuskulatur og balanse.

Tekst og foto: Ola Matti Mathisen