



Dugande og inspirerende instruktør: Marianne Korsvoll.

Damekvelden i styrkerommet i kveld vart svært populær. Allereie etter eit par timar var kurset fullteikna, og dermed vart det venteliste. Desse skal og få nytte seg av tilbudet, og derfor vert det nytt kurs neste mandag kl.17.30 - 19.

Det første kurset som var i det nyoppussa styrkerommet i kveld, vart ein skikkeleg suksess, og det var 19 svært fornøgdde damer som forlet styrkerommet ved kursslutt.

Instruktør var Marianne Korsvoll. Ho er opprinneleg frå Nordhordland, men er no busett på Valen. Ho er utdanna sjukepleiar, og har jobba som personleg trenar. No held ho kurs innan trening og kosthald.

Ho starta med å køyre ei kjekk oppvarming i salen - alle vart varme og fekk fram både smil og latter. Deretter gjekk vi inn i styrkerommet. og Marianne gjekk igjennom øvingar for dei ulike muskelgruppene og viste korleis dei skal utførast. Ho poenterte at styrketrening er viktig for damer, og det er viktig for alle muskelgrupper. Alle dei 19 damene som var med på kurset i kveld var frå Uskdalen.

Neste mandag er det altså klart for ny kursrunde. Til det kurset er det 10 ledige plasser. Dei som ønskjer å delta, kan sende SMS til Cathrine Haugland, 95773534.

Marianne kjem også til å ha ein kveld, der ho kjem til å ha teori om kosthald. Då ønskjer ein å samla alle deltakarane frå kurs 1 og kurs 2. Deltakarane i kveld var svært interessert i dette. Dato og tidspunkt for denne kvelden kjem arrangørane tilbake med.

Foto: Cathrine Haugland

Tekst: Cathrine Haugland, Thor Inge Døssland

NETT: Thor Inge Døssland