



Styrketreningskveldane med Marianne Korsvoll har vore ein kjempesuksess. No vert dei fulgt opp med kosthaldskveld.

Det har no vore arrangert to Damekveldar der Marianne Korsvoll har gjeve rettleiing i styrketrening i Styrkerommet i Aktivitetshuset. I utgangspunktet var det planar om ein kveld, men då tiltaket var svært så populært måtte det avviklast ein ekstrakveld. Mandag 24. mars vert det så fulgt opp med ein kveld med vekt på kosthald for deltakarane.

Cathrine Haugland, som har vore arrangørane sin kontaktperson, fortel at også den andre kvelden var fullteikna og like vellukka som den første. Medan det berre var Uskedalsdamer på den første kvelden, var det også deltakarar frå nabobygdene denne gangen.

Kursa viser tydeleg stor interesse for styrketrening blant damene. Dette har leiinga av Styrkerommet tatt konsekvensen av. Derfor har dei no sett opp faste 'Jentetider'. Kvar tirsdag mellom kl.17 og kl.20 er det tid for dametrening i styrkerommet. I den samanhengen er det og verd å nemne at medlemmene i idrettslaget får 400 kr i rabatt på årskorta.

På dei to Damekveldane kom det og fram ønskje om eit kurs der deltakarane fekk vite meir om kosthald. Marianne Korsvoll har og mykje erfaring frå slike kurs. Dermed vert det eit slikt oppfølgingskurs. Då vil Marianne samle deltakarane frå dei to kursdagane i Gamleskulen. Kurset vert mandag 24. mars kl.17.30 - 19.00. Også dette kurset er gratis for idrettslagsmedlemmene, medan dei som ikkje er medlemmer må betale 150,- kr.

Alle deltakarane på dei 2 damekveldane kan få tilsendt øvingane Marianne brukte på kurset dersom dei ønskjer det. Då må dei sende ein email til cathrine.haugland@kvinnerad.kommune.no. I den mailen må dei og melde frå om dei vil vere med på kosthaldskurset, eller ikkje. På den måten kan andre få glede av ledige plasser.

Ingen tvil om at opplegget til Marianne Korsvoll har slått godt an! Det har sett ei sving eit nytt godt aktivitetstilbod i bygda vår. Leiinga i Styrkerommet/Aktivitetshuset fortener ros for å ha tatt initiativ til dette kurset.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland
Foto: Cathrine Haugland.