



Selma Eik er ekspert på melkekakeproduksjon. No satsar ho på styrketrening

Nylig har det vore styrketrening i regi av idrettslaget for kvinner i Uskedalen-med stor suksess. No planlegg også helselaget å starta styrketrening og då for vaksne og eldre. Treninga startar til hausten men no i mai skal interessa kartleggjast under eit lagsmøte i Gamleskulen. Det skal haldast tysdag 6. mai klokka 19.30.

Til møtet kjem frisklivsordinator i kommunen Geir Ove Fosse for å orientera' om temaet.Ein ernæringsfysiolog frå kommunen vert også med og snakkar om rett kosthald.

- Det kan vel ikkje vera tvil om at også vi som er eldre treng styrketrening,seier leiar Selma Eik til uskedalen.no.Er det styrketreninga for kvinner som har inspirert dykk?- Eg trur ikkje det, det er nok vår eigen ide!

Tekst, foto og nett: Ola Matti Mathisen-