



Janne Hjelmeland med kettel bells, eit stadig meir populært turnapparat (Foto:Ola Matti Mathisen)

- Med dametrimmen ønskjer vi å gje eit tilbud til dei som ønskjer litt lettare trening enn dei gruppene vi allereie har etablert. Step, aerobic og kettel bells er kjempegod trening, men når vi no etablerer Dametrimmen i tillegg, syns eg vi får eit tilbud til alle, tilpassa ulik form og alder, seier trimveteranen Astrid Haugland som skal vera leiar for Dametrimmen. Felles for alle gruppene er at dei startar sesongen i neste veke.

Astrid Haugland er ein skikkeleg veteran i turngruppa. Gjennom om lag 30 år har ho lagt ned uttallege timar som instruktør. Mange er og timane ho har brukt til planlegging. I starten var det svært krevjande når ein skulle laga musikkprogram til aktivitetane. Då var det ein heila jobb å plukka passande melodiar frå LP-plater og kassetar. No er tilhøva lagt godt til rette med fin sal, godt lydanlegg og mange fine småreiskapar.

- Det har alltid vore kjekt, seier Astrid når eg spør henne om korleis ho har halde ut alle desse åra og alle desse treningstimane. Ho legg til at ho har lagt merke til at mange har vore med desse åra, men mange av dei har også blitt borte frå trimaktivitetane. Derfor startar dei no ei gruppe med lettare trening som er tilpassa alle.

- Her vert det lett oppvarming utan mykje sprett og hopp, eller vanskelege stegkombinasjonar. Deretter vert det lagt vekt på styrketrening for heile kroppen, fortel Astrid om innhaldet. Ho håpar at mange får lyst å prøve, og at ho ser att mange av dei som har blitt borte gjennom åra.

Ho seier og at Dametrimmen med vekt på styrketrening, vil vera eit flott supplement for dei mange uskedalingane som er så flinke å gå tur. Dessutan er det fint å kombinera den med step, kettel bells elles aerobic for dei som ønskjer det.

- Eg håpar mange vil prøva, og at dei får positive opplevingar. Så kan dei tilpassa treninga ut frå det, avsluttar trim-veteranen samstundes som ho anbefalar treninga dei får på dei andre gruppene og.

For dei mange tilflyttarane i bygda er dessutan desse trimgruppene ein glimrande arena til å verta kjent med bygdefolket.

Første treningsdag er måndag 01.09., og treningstidene for dei ulike gruppene er:

Mandag:

kl. 19.00 - 20.00 - Dametrimmen

kl. 20.00 - 21.15 - Step

Onsdag:

kl. 17.00 - 17.45 - Barnetrim 3-6 år

kl. 18.00 - 19.00 - Tumbling 1.-3.klasse

kl. 19.00 - 20.00 - Tumbling 4.-7.klasse

kl. 20.00 - Aerobic

Torsdag:

kl. 19.30 - Kettelbells

Tekst og nett: Thor Inge Døssland.