



Frå starten på sesongen i august.

Kvar måndag inviterer Uskedal helselag til helsetrim i Gamleskulen. Ein trufast gjeng møter opp til den velgjerande treningsøkta kvar veke. Dei let veldig vel og seier at treninga gjer svært godt. Det er damene som er dei mest treningsvillige, og dei er i fleirtal. Kan dette ha samanheng med at levealderen er høgare for kvinner enn menn?

Uskedal helselag starta med denne helsetrimmen hausten 2014. Eli Roseth Eik har heile tida leia treningane. - Dersom det ikkje skulle passa for meg, har eg to gode vikarar i Berit H. Myklebust og Eva Haugland, sa Eli til uskedalen.no då vi besøkte ei trening i haust.

Heile treningsøkta føregår til motiverande musikk medan deltakarane stort sett sit på stolar. Øvingsutval og aktivitet vert godt tilpassa kvar einskild.

-Ingen er for gamal, eller for ung, til å vera med her. All rørsle gjer godt. Kvar gjer det ein maktar, seier instruktøren, og det er tydeleg at programmet treffer deltakarane godt. Dei er svært fornøgde og gjev klart uttrykk for at dette gjer godt både for kropp og sjel.

Mandag 9.januar kl.11 startar trimgruppa opp att etter juleferien. Då håpar dei at det dukkar opp fleire nye som vil nytta godt av denne treningsøkta.

Tekst, arkivfoto og nett: Thor Inge Døssland.