



God sesongstart for helselagsteninga.

Med 11 framømte vart det ein god start på styrketreninga for eldre sjølv om nokre av dei faste hadde meldt forfall. Det er Uskedal helselag som står bak denne treninga som er i Gamleskulen kvar måndag i timen mellom 11 og 12. Det er Eli Roseth Eik som leiar treninga slik ho har gjort frå oppstarten. Berit H. Myklebust er vikar ved behov.

Uskedal helselag starta opp trimmen hausten 2014, og dei går såleis inn i sin fjerde sesong. Mandag har heile tida vore treningsdagen, og ei svært stabil gruppe har stilt opp frå starten. Damene har alltid vore i solid fleirtal, men mennene har absolutt like stort behov for denne viktige treninga. Styrketreninga er eit svært godt og viktig supplement til t.d. turgåing. Det er eit flott tilbod, og underteikna vert garantert med dersom mandagen vert fridag.

På treninga mandag var det 10 damer og ein mann, og ein ønskjer at fleire skal bli med på treninga. Alderspenntet er frå vel 60 til eit par spreke damer over 90. Treninga passar for alle, for ein tilpassar sjølv belastninga.

Treninga er eit flott tilbod frå helselaget. Dei har også fått montert treningsapparat i aktivitetsparken. Les [HER](#). Dette var forresten nyleg publisert på facebook-sida til fylkeslaget. Ein tur for å bruka dei apparata kan vera eit godt supplement til mandagstreningane for nokre. Det er også eit svært bra styrketreningstilbod til yngre som vil halda kroppen i god trim.

Altså! Styrketrening for eldre i Gamleskulen kvar mandag kl.11-12. Møt opp!

Tekst, foto og nett: Thor Inge Døssland