



Karin Gustafsson, Sofia Egeryd, Katarina Gränsnäs, Malin Björling och Susanna Hellsten.

Formstarka tjejer ger invånarna tillgång till träning i arenan

Publicerad: 14 januari 2011

Författare: Fredrik Norman

Lindesberg Arena har varit helt tillägnad skolans idrottsprofil och med mycket fokus på elitträning. Nu har dock en grupp tjejer inom Frövi Judo och Workout, tillsammans med arenachef Linda Andersson, ordnat så att även allmänheten får tillgång till träningslokalerna.-Syftet är att invånarna verkligen skall känna att hallen är deras och inte enbart skolans. Dessutom är det viktigt att vi uppmuntrar människor till motion och därför ser jag den här satsningen som oerhört värdefull, kommenterar Linda Andersson.

Aerobic, Afro, Bodypump och Step up är fyra olika träningsformer som det nu blir möjligt för allmänheten att delta i. Utbudet av motions- och styrketräning går i regi av föreningen Frövi Judo och Workout. Med start tisdag 18 januari drar detta formstarka tjejgäng igång det första passet i Lindesberg Arena och hoppas på stort intresse från Lindesbergs invånare – nu när hallen äntligen öppnas för gemene man.

-Jag har drivit frågan ganska hårt, för jag vet att det finns många som vill komma igång med träning här. Jag vet också att motion har mycket positiva effekter på kroppen, så

nu känns det verkligen jättebra att vi har funnit en väg in för allmänheten, säger Linda Andersson.

Upplägget på den allmänna träningen går från mycket enkla träningsformer till det mer avancerade för dem som kräver hårdare tag.

-Om vi tar Afro som exempel, så är det en lekfull motionsform som egentligen bara handlar om att röra på kroppen till afrikanska rytmer. En slags konditionsträning. Vill man pressa kroppen lite mer så finns det andra träningspass på schemat som passar, t ex bodypump, berättar Linda.

Karin Gustafsson är en av instruktörerna som skall ta hand om invånarna i vår. Hon berättar att den första veckan kommer att bli en prova på-vecka, det vill säga att man kostnadsfritt kan testa vilken träningsform som passar.

-Fortsättningsvis köper man terminskort, klippkort eller betalar per gång kombinerat med medlemskort. Först till kvarn är det som gäller, säger Karin.

Så här ser allmänhetens schema ut våren 2011

Tisdagar kl. 19:00-20:00

Aerobic med Malin och Rebecca

Onsdagar kl. 17:00-18:00

Afro med Katarina

Onsdagar kl. 18:30-19:30

Step up med Sofia, Susanna, Malin och Rebecca

Torsdagar kl. 18:30-19:30

Bodypump med Karin och Katarina

Söndagar kl. 16:30-17:30

Afro med Susanna

Söndagar kl. 17:30-18:45

Bodypump med Sofia

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/formstarka-tjejer-ger-invanarna-tillgang-till-traning-i-arenan/>