



Afrodans i full gång! Foto: Ida Lindkvist

Full lokal när Linde AGF bjöd in

Publicerad: 11 januari 2015

Författare: Ida Lindkvist

Idag bjöd Lindesbergs allmänna gymnastikförening in till en fartfylld och svettig kick-off i Arenan. En kick-off som innebar att besökarna gavs möjlighet att få prova på fem olika pass som under våren kommer att finnas tillgängliga att anmäla sig till. - Man kommer hit för att träna och må bra, det spelar inte någon roll vad man har på sig eller att man inte är bäst, vi är här för att ha kul, säger Zumbainstruktören Carolina Sixtensson.

Med nyår medföljer allt som oftast såväl också nyårslöften, varav motion och att "komma i form" är en ständigt återkommande klassiker för människor i alla åldrar. Oavsett om du lovat något eller inte, så kan gruppträningar vara det som ger den där extra motivationen som många behöver. Man behöver inte ensam stå och flåsa på rullbandet som fortsätter att spinna på i det oändliga. I ett grupp pass har man roligt tillsammans och alla kämpar för sitt mål. Och idag hade Lindesbergs allmänna gymnastikförening en kick-off för att låta nyfikna träningssugna prova på just detta; grupp pass.

- Vi kommer att ha nästan alla pass idag som vi erbjuder och visa hur vi kommer att köra den här terminen. Vem som helst får komma hit idag, att vi har gruppträningar är det faktiskt många som inte vet om, berättar Zumbainstruktören Carolina Sixtensson.



Förutom gymnastik, erbjuder också föreningen Zumba, Afrodans, Acticworkout, Kettlebell, Actic Just Dance samt spinning, varav det sistnämnda tills vidare kommer att vara kvar på Sandströms gym. Det var faktiskt där som föreningen höll till innan, på Sandströms, men man har nu valt att flytta till Arenan för att få en egen lokal. Då man inlett ett samarbete med Actic så var det ett naturligt val att göra.

- Actic är ju här så ville vi vara på samma ställe. Det nya i och med Actic är att vi får utvecklas och utbildas ännu mer, säger Carolina engagerat och fortsätter:

- Vi ska prova i vår nya sal idag, den är lite mindre än vår förra. Spegelarna kommer till nästa vecka. Vi ledare har hunnit provat lite grann, jag är lite orolig för att det ska bli trångt, men det blir en riktig nystart med fräscht och nytt, så vi hoppas att det går bra.



Lindesbergs allmänna gymnastikförening har omkring trehundra medlemmar och på vuxensidan finns det åtta stycken ledare. Man förändrar och förnyar vid varje termin utefter vad det finns för efterfrågan. Nu till exempel planerar man att antingen redan denna termin, eller nästa, lägga till Coreträning på listan. Och passen är utan tvekan populära. När det är dags att starta kick-offen med eftermiddagens första pass; Afrodans, är lokalen redan till bredden fylld. Det är många som nappat och vill se vad man har att erbjuda.

- Alla vi ledare brinner allihop för vad vi gör och vi vill att alla motionärer ska få det de vill ha. Man kommer hit för att träna och må bra, det spelar inte någon roll vad man har på sig eller att man inte är bäst, vi är här för att ha kul, säger Carolina och Jenny Flygelholm Larsson instämmer:

- Alla är välkomna!

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/full-lokal-nar-linde-agf-bjod-in/>