



Nu kan hela familjen träna tillsammans. Foto: Privat

Inga fler ursäkter - nu kan hela familjen träna

Publicerad: 28 september 2018

Författare: Camilla Lagerman

Många småbarnsföräldrar får inte tiden att räcka till är det gäller att ta sig i väg till gymmet, något som Elin Axelsson vill råda bot på med hjälp av familjeträning en gång i månaden under LAGF:s regi.

Elin Axelsson är mamma till tre pojkar i olika åldrar mellan 1-8 år, och upplevde att hon och maken Per hade stora problem att ta sig i väg till gymmet tillsammans, då någon alltid behövde vara hemma med barnen.

- Jag kände att det saknades något som kunde underlätta för familjer att träna tillsammans, där det fungerar att ta med sig barnen utan att det blir ett problem,

berättar Elin.

Eftersom hon under våren hade hoppat in som dansledare för LAGF tog hon upp sin idé om en familjeträning, och föreningen nappade direkt.

– Första passet var förra månaden, då kom det sex familjer och tränade, och tanken är att köra sista lördagen varje månaden under hösten, så imorgon är det dags igen, säger Elin glatt och fortsätter:

– Det är helt enkelt styrketräning för hela familjen, med 15 olika stationer, vissa där man använder kroppen som träningsredskap och andra med vikter, men allt är anpassat för att passa även den minsta. Det viktigaste är egentligen att veta att det är helt okej att barnen deltar på det de vill och att de kan hoppa in och ut mellan övningar som de behagar, eller bara sitta bredvid om de känner för det.

Nästa träningspass äger rum imorgon, lördag 29 september, kl 13:30-14:30 på Sandströms i Lindesberg.

Familjeträningen kostar 70:-/familj/gång, eller så löser någon i familjen ett medlemskap hos LAGF så får resten av familjen följa med utan kostnad.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/inga-fler-orsaker-nu-kan-hela-familjen-trana/>