



Lotta Sunvisson och Ann Rudfjäll övar på stegen inför onsdag. Foto: Ida Lindkvist

Skratt och svett när Lotta och Ann Zumbar loss

Publicerad: 25 augusti 2015

Författare: Ida Lindkvist

Imorgon kväll bjuder Rockhammars Zumba Fitness in till en stor och garanterat glädjefylld dansfest. Zumban i Rockhammars Sporthall har växt för varje säsong och numer vallfärdar danssugna från Vedeå, Fellingsbro och Frövi för att vara med när Ann Rudfjäll och Lotta Sunvisson får golvet att gunga.

Det är fjärde året som det finns möjlighet att Zumba loss i Rockhammar tillsammans med de licensierade instruktörerna Ann Rudfjäll och Lotta Sunvisson. Då de uppmärksammade att det fanns ett intresse för att få igång en Zumba-grupp kom Lotta

med förslaget att de skulle utbilda sig, och Ann var inte sen att haka på. De pratade med RIK, Rockhammars Idrottsklubb, som höll med duon och bidrog med utbildning.

- Den 17 mars drog vi ner till Trollhättan på en tvådagarsutbildning. Det höll på mellan 9-17 och då körde vi verkligen Zumba. Jag har aldrig motionerat i mitt liv, men Ann var ju åtminstone gympalärare..., säger Lotta och Ann inflikar:

- Vi trodde ju att vi skulle kunna gå ut på kvällen och ha lite roligt... Men vi orkade knappt ut och äta.

- Men vi skulle lära oss så mycket som möjligt, och så var det bara på det igen dagen efter. Sedan var vi stela och chockskadade, skrattar Lotta.

Radarparet har också utbildat sig inom Aquazumba i Budapest, Zumba Kids och Zumba Gold för funktionshindrade.

- Vi har blandade åldrar och det är skönt med det som extrakunskap, frågar någon kan vi åtminstone svara, eller så kan en av oss bromsa ner och köra långsammare, berättar Lotta om Gold-utbildningen.



Foto: Ida Lindkvist

Ann tar en klunk ur vattenflaskan, hon och Lotta har hunnit öva på några låtar. Inför onsdagskvällens Zumbastart medger de att det har varit en hel del slit och förberedelser, och den senaste tiden har de tränat flera gånger för att få stegen att sitta tills deltagarna anländer. När de började för fyra år sedan var det omkring 5-10 stycken som ville vara med, då det närmsta Rockhammarsgänget. Nu har det utökats betydligt och vid förra årets uppstart stod 70 personer och ville vara med.

- Vi väntade in samma kärngäng, men en efter en droppade in och det var ingen från byn. Vi hade fulla köket härute med nya människor. Då blev vi lite nervösa!, säger Lotta.

Vem som helst från 15 år och uppåt är välkommen att vara med och Zumba, prestationslöst och mycket skratt utlovas från de båda instruktörerna. Lotta fortsätter:

- Vi är halvkulantiga, du kommer in här och får vara som du vill. Det finns inte några fel, och gör vi fel, ja, se det då som ett spontant solo! Och man glömmer bort att man motionerar, och man tränar styrka, balans, smidighet, koordination och motorik.

- Musiken är så schön och man blir så glad! Det påverkar hälsan så positivt. Man kan vara trött innan men när musiken kommer igång så kommer leendet, säger Ann som talar av egen erfarenhet.

- Det är roligt, lättsamt, svettigt, flåsig, skrattigt och galet. Det är så mycket glädje, man får motion, samvaro och får nya vänner, enas Lotta och Ann.

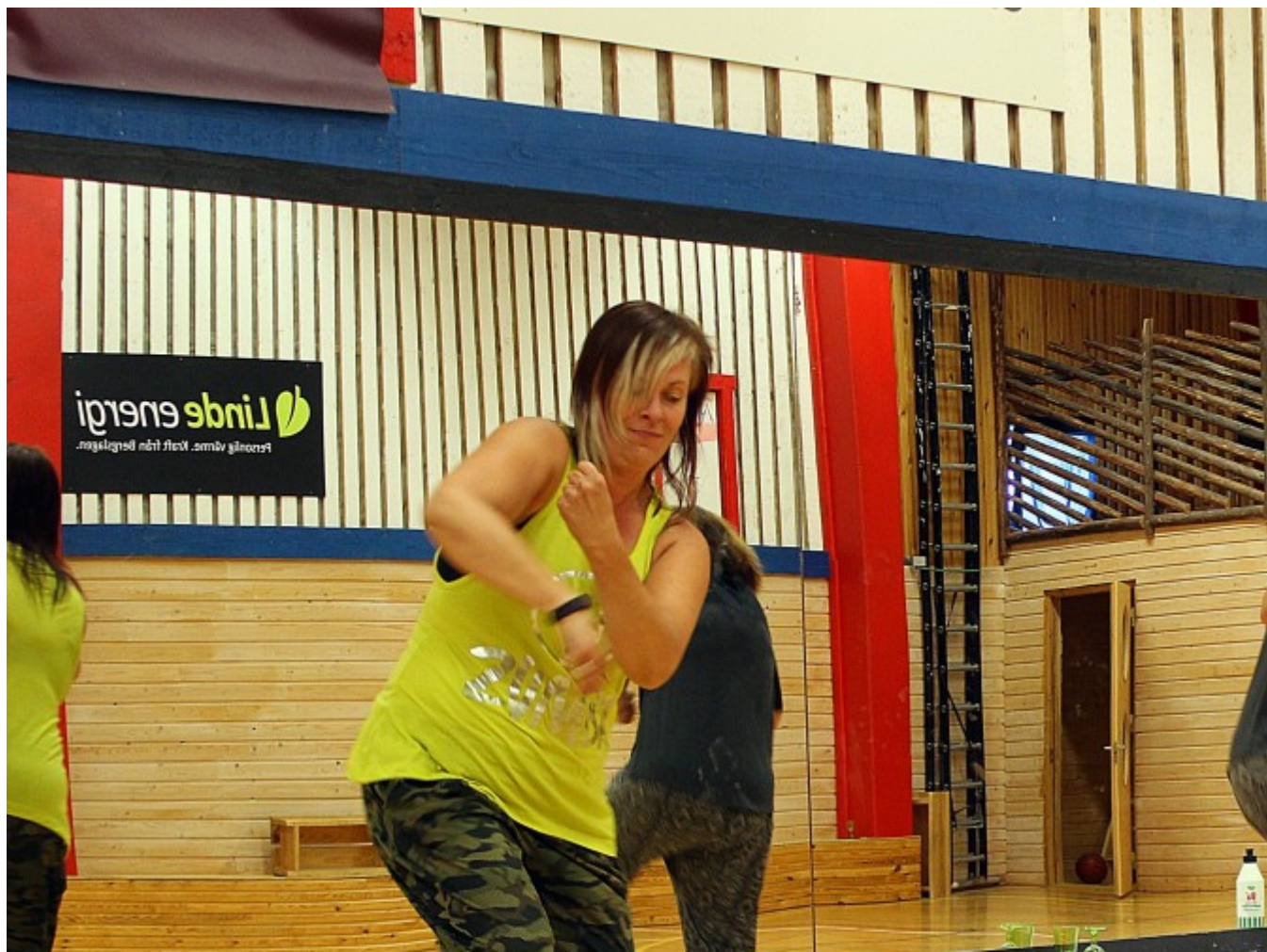


Foto: Ida Lindkvist

Nu på onsdag, 26/8, och lördag, 29/8, är det gratis prova-på-pass.

Onsdag klockan 19.30.

Lördag klockan 9.00.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/skratt-och-svett-nar-lotta-och-ann-zumbar-loss/>