

Avslutning på vårterminens vattengympa i Iggesund

Varje onsdag kl 13.00 har ett 20-tal pensionärer samlats i badhuset i Iggesund. Lars-Göran "Pålle" Paulsson tar in avgiften 50 kr i entrén och sedan ses alla i bassängen. Simlärare och vattengympaledare.

Alva Genberg är en kompetent och glad ledare som instruerar och leder passet.



Till övningarna spelar hon den ena medryckande låten efter den andra. Därefter övergår Alva till snabbare och mer krävande moment.

Den medryckande musiken gör att deltagarna får kämpa med både takten och vattenmotståndet.

Träning i vatten är skonsamt för kroppen samtidigt som deltagarna kan ta ut sina rörelser lite extra. Fotplattor och hantlar används till vissa övningar och i avslutningen på passet spelas soft musik till de sköna avslappningsövningarna.

Efter vattengympan slappnar ett gäng av i den varma bubbelpoolen och dom andra i bastun.



Denna del av aktiviteten är också viktig socialt för att lära känna varandra och dryfta allt från personliga, världsproblem eller PRO frågor.

Det är PRO Iggesund som håller i trådarna och alla som vill vara med oavsett om man är medlem eller inte är välkommen. Ingen anmälan behövs utan det är bara att komma, träna och njuta av gemenskapen i det fina badhuset.



Vid avslutningen den 22 maj tackade Pålle ledaren Alva och därefter gofikade badarna emedan Pålle passade på att önska en fin sommar och välkommen i höst.
Maj-Britt Norlander