

Besök Gympagruppen



Bild o text Tommy Lunqvist

Britt och jag besökte gymnastikgruppen i Ramsta bygdegård och vi möttes av 25 stycken entusiastiska deltagare

2019-01-23 Britt och jag besökte gymnastikgruppen i Ramsta bygdegård och vi möttes av 25 stycken entusiastiska deltagare.

Ledaren Anna - Lena Bröndbo Lernskog satt i mitten av gruppen och förevisade samtliga övningar.

Härlig musik strömmade från högtalarna och man kände starkt för att delta i gympanDET. Gruppen körde med gummiband och träpinnar i många av rörelserna för att stärka överkroppen, samtidigt som det ger en smidighet i utförandet.

Balansövningar utfördes och då stod man bredvid stolarna, de som ville hade stolsryggen till stöd.

Jag måste säga att innan besöket i Ramsta bygdegård så hade jag den uppfattningen att sittgymna kan väl inte vara så jobbigt. Men oj vad jag bedrog mig. Jag är verkligen imponerad av både ledare och deltagande pensionärer.

Jag tror jag fortsätter med Friskis o Sveltis Ultuna där är det inte så högt tempo.



