

Linedance på Bekkelaget seniorsenter

Tretten voksne og spreke damer møtte frem på seniorsenteret i forrige uke for å få sin første instruksjon i linedance. Dette ble en humørfyllt og munter aften.

Tekst og foto: Tore Flaa

Sissel Mantor er styremedlem på Bekkelaget senior- senter og har selv danset linedance for mange år siden. Hun fikk det for seg at linedance kanskje kunne være et friskt alternativ til kaffe og prek, og nevnte dette for Linda Bottolfs, som fra før av har to grupper i et treningsopplegg som går under navnet «Glad i kroppen», på senteret. Disse gruppene har holdt på i mer enn et år, og vi antar at navnet på dette opplegget betyr det at føler glede i en kropp som du steller pent med.

Linedance gir også glede

Lina har utviklet et opplegg for opplæring i linedance som mange vet har sitt utspring i USA. (countryversjonen). Vi var til stede da hun startet opp det nye tilbudet, og mye kunne tyde på at dette opp-

legget kan gjøre noen og hver, ganske munter. Som instruktør Linda sa meget treffende, – Her får du trent både lårmuskler og lattermuskler.

Allerede fra starten var det påmeldt 15 deltakere, og dersom det dukker opp flere som ønsker å kombinere et sosialt samvær med litt mosjon, vil det bli flere grupper. Linda titulerer seg selv som en trimnomade, etter som hun også har kurser på andre sentre og institusjoner. – Alder på de som så langt har meldt seg på er stort sett 60+ og bare damer, forteller Linda, som mener at det ville være hyggelig om også noen menn fant veien til seniorsenteret.


Åpent for alle

Kursene foregår på mandager



Det var en munter gjeng som møtte opp første kurskvelden og Linda Bottolfs som har dandert seg i front, er en sprudlende blanding av eksplosivt humør, instruktør og motivator.

og foreløpig er det lagt opp til elleve kvelder – den siste blir mandag 20. november. Alle som føler at sosial kontakt kan være mer enn kaffe og vafler kan ta kontakt med Rune Forshaug på Bekkelaget seniorsenter, event. tlf. 23 03 11 38 eller på mail: rune@bekkelagetseniorsenter.no

 **FORD-SERVICE**

Merkeverksted med bred Ford-erfaring

SOFIEMYR BIL AS

Skiveien 42, 1410 Kolbotn. Åpent 7.00–16.30, fredag til 16.00

Telefon 66 81 37 00



Noen av våre elektrikere klare for ditt oppdrag...

Behov for elektriker - ta kontakt for uforpliktende tilbud og befaringer.

Vi utfører alt innen sterk og svakstrøms arbeider.



Gulbrandsen & Olimb AS
Elektro Installasjon

Tvetenveien 164, 0671 Oslo - Mobil 41030090
E-post: jan@g-o.no - www.gulbrandsen-olimb.no