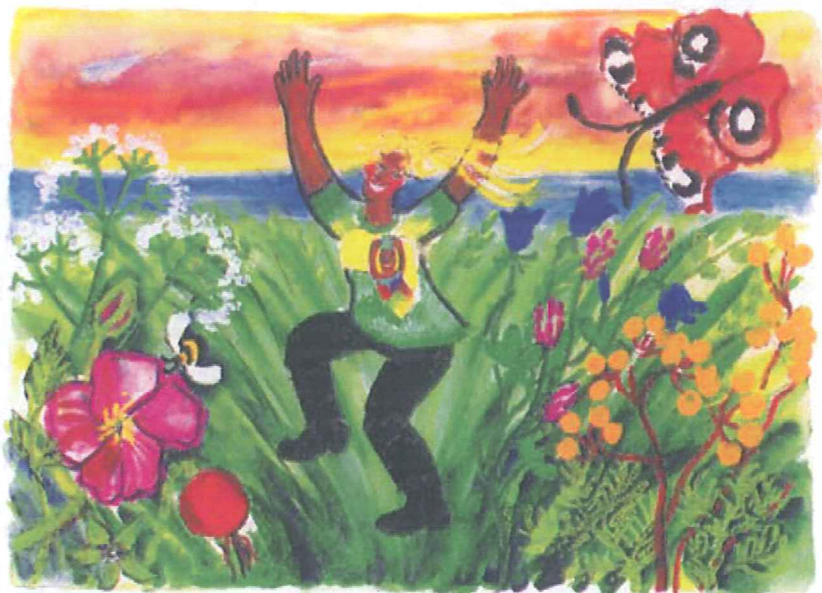


# Dansinspirerad träning

En medryckande konditionsträning för både kropp och själ

En av de mer populära träningsformerna som seglat upp på senare tid är dansinspirerad träning. Detta är något som faller många i smaken och har visats sig vara en lyckosam satsning. Höstterminen 2007 började Backas friskvård att erbjuda denna träning och varje gång är det mellan 30 och 45 deltagare per kursomgång. Träningsformen är precis som det låter - rörelse till musik och häftiga rytmer och så här säger Mai-Liss Solheim om dansen och träningsformen. – Det är verkligen jättemysigt. Det känns så gott i kroppen och formen passar mig bra! Det är både liggande, stående och lite jobbigt. Rytmiken gillar jag. Jag tycker att dansinspire-rad träning passar alla, gammal som ung. Själv är jag 62, men det finns ju



de som är 22. Helen är mjuk och go som person och väldigt behaglig som ledare. På tisdag har vi avslutning med pepparkakor och glögg, berättar Maj-Lis Solheim.

Ledare för dansinspirerad träning är Heléne Olivegren. Hon är sjukgymnast med mångårig erfarenhet av avslappnings- och kroppsmedvetandeträning.

– Jag började skapa min alldeles egna träningsform som jag kallade dansinspirerade träning och den har jag under åren vidareutvecklat, berättar Heléne Olivegren. Jag har även

hämtat idéer från frigörande dans, orientalisk dans och salsa, samt mer stillsamma tekniker såsom qigong och wu tao. Inte att förglömma har jag dessutom tagit del av söderhavsdans på Cooköarna och likaså mao-risk (Nya Zeeland) och australiensisk musik- och danstradition.

Backa kommer att fortsätta att erbjuda dansinspirerad träning så länge det finns intresse och än så länge är det inga problem att fylla kurserna. Den som vill läsa mer om Heléne och hennes träningsform kan besöka hemsidan [www.goodmove.se](http://www.goodmove.se).



**Elizabeth Rozsa**

Friskvårdsterapeut  
Masserar på Backa och Brudbergsskolan. Kan hålla kurs i avslappning/anspänningsteknik.

Allsidig träning är för mig livskvalitet. Jag sprider mycket kärlek och glädje till alla människor jag möter. Att skänka bort ett leende kostar så lite, men ger så mycket för dem som får det. Det ser jag som min livsuppgift.



**Maria Sandman**

Friskvårdsterapeut  
Jobbar förebyggande med massage, akupressur och elektroterapi på Bäckebols äldreboende.

Att få vara med min stora familj och att gå i skogen med min hund.



**Sofia Andersson Frindi**

Friskvårdsterapeut  
Masserar på Skogomeskolan 1-2 dagar i veckan. Håller kurser eller föreläsning i personlig utveckling, stresshantering och kan jobba med coaching.

Jag brukar köpa blommor till mig själv varje fredag och skriver ett uppmuntrande kort också. Unnar mig vila och tid för reflektion.



**Solbritt Andreasson**

Friskvårdsterapeut  
Masserar på 20:an (Friedländers gata 20 - gamla Bäckebolsskolan) och erbjuder också elektroterapi samt zonterapi. Håller Pilates-träning på 20:an och Olshammarskolan. Håller kurser i barnmassage och i hur tankens kraft påverkar

Tränar våtväst och promenerar i skogen.



**Tre frågor till Ann-Christin Ekeblad och Kerstin Larsson som arbetar med Hälsovågen på Backaskolan**

**Vad gör ni just nu?**

Processen fortgår sakta men säkert. Vad gäller eleverna så använder vi den elevprofil gällande hälsa, som vi har utarbetat. Vi har den som underlag till utvecklingssamtalen. Eleverna har någon form av fysisk aktivitet varje dag, t.ex idrott, fun and run. Riktlinjer för mat har utarbetats och följs vid måltider, utflykter m.m.

Vad gäller personalen så har vi i höst anordnat "Höstruset" - en promenad på 7 km med efterkommande **Fika med hälsobröd**. Vi har också anordnat elevmassageutbildning för personalen.

**Vad har hälsovågen betytt för er?**

Att vi tänker "Hälsa" - ett sundare synsätt...

**Hur ser ni på framtiden?**

Att vi arbetar vidare. Till våren ska vi anordna en "Livsstilstävling" för personalen. Vi önskar att det hade funnits en summa pengar i projektet som t.ex kunde satsas på att göra en aktivitetsbana för eleverna.



**Maziar Kavoozi**

**Du är hälsoinspiratör och en aktiv sådan. Hur tycker du det är?**

Naturligtvis jätteroligt, själv ger det mig extra tillfälle att försöka hänga med i det breda utbudet.

**Vad har ni satsat på, på din arbetsplats?**

Vi har försökt stötta varandra till aktivitet på arbetsplatsen. Boll, cykel, hopprep m.m finns tillgängligt om andan faller på. Ett öppet klimat och våga uppmuntra varandra till aktivitet är lika viktigt. Lekar är alltid populärt och en underskattad motionsform.

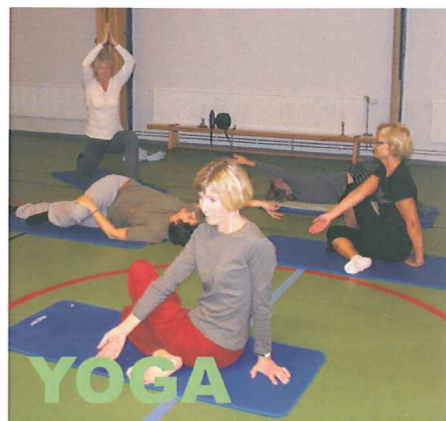
**Har du några bra tips om hur du får igång dina arbetskamrater?**

Fördelen är att alla mina arbetskam-

rater redan är i full gång, men vi inspirerar varandra hela tiden. Ibland turas vi om att hitta på någon rolig lek som tar 10-15 minuter på APT, det brukar alltid skänka nya tankar.

**Något övrigt du vill tillägga?**

Det är viktigt med en ledning som aktivt befrämjar hälsoarbete på arbetsplatsen.



Yogan i Backa är inriktad på deltagarnas behov. Om någon har bekymmer med sin nacke så gör vi lite extra ställningar för det. Om gruppen vill göra stressreducerande övningar lägger vi fokus på det. Det ger en stor bredd och variation på yogapassen. Passet är en timma och femton minuter och passar även dem som har bekymmer med ryggen.



**Heléne Olivegren**  
Dansinstruktör

Håller sedan tre terminer tillbaka eftermiddagskurs (tisdagar) för personalen här i Backa. Släpper även loss med seniorerna inom SDF Backa varje fredag på Brunnbo- respektive Selmaknuten/kulturhuset.

Jag njuter av min sexåriga dotter och dansar för att må bra. Dagligen har jag nöjet att få "sväva iväg" med en hel massa härliga meddansare runt om i Göteborg.



**Susanne Kronfeldt**

Leder två grupper. Step/boll där vi tränar kondition på stepbräda och styrka/stabilitet med hjälp av hantlar och boll. Sedan leder jag det sk trimpasset i gymmet. Det är ett cirkelträningsspass där vi går igenom hela kroppen.

Jag sover gott om natten, sedan klappar jag katten. Har lärt mig äta frukost och på sommaren seglar jag runt i en liten farkost. Jag försöker variera min träning, allt från gym till spinning.



**Detta är en  
RÖKFRI  
arbetsplats**

☞ ☜

**Välkommen!**



1 januari 2008 antogs SDF Backas rökpolicy som ett led i vårt hälsoarbete. Tobaksrökning är en stor hälsorisk som vi vill minimera genom rökfri arbetstid. Kravet på en hälsodiplomerad arbetsplats är att arbetsplatsen har en helt rökfri miljö.

Vill du ha hjälp med att sluta röka? Kontakta Tina Wallin 689 29.

Hälsobladet ges ut i samband med att Backa åter är hälsodiplomerat. Ansvarig för innehåll är Tina Wallin hälsoutvecklare i Backa i samarbete med informationsenheten SDF Backa. Tryckt på Informationscentrum november 2008.