



HELÉNE INSPIRERAR MED DANSANT TRÄNING

Sedan slutet av januari har Heléne Olivegren hållit dansinspirerad träning för boende och verksamma i Göteborgs västra stadsdelar. Nyligen hölls terminens sista pass, men i september drar den populära träningen igång igen.

SIDAN 5

NU KAN DU PROVA PÅ ATT GÖRA EGEN FILM

Ungdomshuset Allé är platsen för alla som vill prova på att göra sin egen film i sommar. Kungsbacka kommun anordnar då två enveckorsläger, det första i juni för 12-15-åringar och det andra i juli för dem mellan 16 och 19 år. Sanjin PejkoVIC, film- och mediepedagog, är en av kursledarna.

Sommar i tidtabellen

Den nya sommartidtabellen börjar gälla från och med idag och innehåller en mängd nyheter och en hel del förbättringar.

Flertalet busslinjer får tätare turer. Detsamma gäller stora delar av spårvagnstrafiken.

Men Västtrafik drar sin vana trogen även in en hel del linjer under sommaren.

SIDAN 6



Helénes träning tar dig jorden runt



FOTO: MALIN FERM

VÄRLDSMUSIK. Heléne Olivegrens dansinspirerade träning sker till rytmer från hela världen. För deltagarna blir de varierande musikstilarna som olika stopp längs en resa runt jorden.

Heléne Olivegrens dansinspirerade träning tar med deltagarna på en resa runt jorden. Nyligen hölls terminens sista pass på fritidsgården 1200 kvadrat i Frölunda.

Sedan slutet av januari har Heléne Olivegren hållit dansinspirerad träning för boende och verksamma i Göteborgs västra stadsdelar.

Till skillnad från många andra träningsformer sker den här till rytmer från Afrika, Karibien, Latinamerika, Söderhavet, Australien och Nya Zeeland.

För deltagarna blir de varierande musikstilarna som olika stopp längs en resa runt jorden.

– Jag har själv besökt många av länderna. Tanken på att sätta ihop mitt eget träningsprogram fick jag när jag kom i kontakt med afrikansk dans här hemma i Sverige, och motivationen stärktes ytterligare när jag deltog i en groundingkurs i Ghana för att lära mig de

afrikanska dansernas grunder. Jag har också hämtat idéer från frigörande och orientalisk dans och mer lugna tekniker som qigong.

Plockat godbitarna

Heléne, som tidigare arbetat som sjukgymnast inom vården, berättar att hon har plockat godbitarna från kulturen hon vistats i.

Genom de afrikanska danserna ska deltagarna öka sin kontakt med moder jord, medan de i de maoriska danserna från Nya Zeeland ska få utlopp för kraften inom sig. Söderhavets toner står för det mjuka, flödande och sensuella, de

sydamerikanska för det glada och fartfyllda.

– Jämfört med popmusiken vi är vana vid, är den här varm och livsbejakande, lekfull och medryckande. Dessutom väcker den många känslor och skratt.

Med sina pass vill Heléne skapa en annan typ av träning än den man vanligtvis får när

man gympar eller går på gym. Hon hoppas också kunna vara ett alternativ för den som vill slippa prestationskraven som en traditionell danskurs kan ge.

– Här har vi en tillåtande atmosfär, där det inte finns några rätt och fel.

Rörelserna som ingår i träningen ska bidra till en förbättrad kondition men också avkoppling och ökad kroppskänedom.

– Rörelserna är naturliga och enkla och blir på så vis inte negativt belastande. Hela kroppen, ända ut i fingerspetsarna, väcks till liv. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att alla är med efter sin egen förmåga och det går lika bra att göra hela passet sittande.

Roligt och givande

Terminen på 1200 kvadrat sammanfattar Heléne Olivegren som rolig och givande.

Hon är nöjd med drop-in-formen, som gjort det möjligt för deltagarna att själva välja när de vill komma. En av dem som varit med nästan varje gång är Gunilla Strand.

– Det känns underbart att ha hittat en träningsform som jag tycker är kul. I andra gymnastikgrupper har det varit trångt

FAKTA

TRÄNA MED HELÉNE

Start: 11 september (och därefter varje tisdag).

Tid: 10.30-12.00 samt 12.30-14.00.

Plats: Fritidsgården 1200 kvadrat i Frölunda.

Drop in. Ledig klädsel. 40 kronor/gång (gratis för den som har fysisk aktivitet på recept).

och då blir det bara jobbigt. Här har jag svettats med glädje och sett fram emot varje ny träningsvecka, säger Gunilla.

I september börjar en ny omgång av Helénes dansinspirerade träning.

Även då kommer passen att ske på dagtid.

– Det ligger i tiden att allt fler börjar träna på dagen. Att få människor att röra på sig är en viktig del av folkhälsan och det gör att fler arbetsgivare kommer bli mer villiga att släppa iväg personalen. Det i sin tur tror jag kommer att öka effektiviteten på arbetsplatser och minska sjukskrivningarna, säger Heléne.