

Trening til Gambia

Vi starter opp low-impact trening (aerobic uten hopp og sprett) på NMU torsdag 30 mars kl. 20-21

Pris pr. gang kr 40,-

Alle inntekter går uavkortet til skoleprosjektet i Gambia. Erfaren instruktør. Ta med venner og bekjente og møt opp til god trening som går til et godt formål.

Annonser er støttet av

BygdePosten
-midt i Buskerud

ser:
posten.no

alg/rubrikk:
gdeposten.no

f/ tips:
eposten.no

www.bygdeposten.no

tips oss!

I åpningstiden ☎ 32 78 34 40
Kveld og helg ☎ 97 60 18 50



Trim for Gambia

MODUM Elisabeth Haugland og datteren Sara (16) vil trimme. Samtidig har de et stort engasjement for Gambia. Nå blir det trim for Gambia.

Unni Tobiassen Lie

- Det hele begynte med at vi ville finne en alternativ trimform, forklarer Elisabeth Haugland, bosatt på Øst-Modum.



- Trim uten hopp

Fordi hun har leddgikt, kan hun ikke alltid delta på andre trimtilbud.

- Det blir ofte for mye hopping, smiler Haugland.

Fordi hun vet mange er i samme bås fikk hun ideen om å starte et annerledes trimtilbud.

Trimdamen understreker at det ikke skal være noe dårligere. Her skal det være høy puls faktor og fettforbrenning til musikk, men uten hopp.

For Gambia

- Hvordan skal dere støtte Gambia med trimmen?

- Vi har fått låne gymsalen på Nordre Modum ungdomsskole gratis. Ideen er at deltakerne betaler 40 kroner for hver trening. På den måten samler vi inn penger som skal gå uavkortet til Anbjørg Juliusens skoleprosjekt i Gambia, opplyser Haugland.



Elisabeth Haugland og datteren Sara ønsker alle velkommen til å trimme for Gambia.

Vikersund-damen Juliusen har gjennom flere år vist et stort engasjement i Ebo Town, hvor ABC Nursery School er bygget opp av norske midler.

- Et kjempefint prosjekt. Målet er at barna skal kunne

gå på skole til de er 15 år, opplyser Haugland.

- Møt opp

Nå håper hun mange møter fram til trimmen, som starter opp torsdag 30. mars.

- På den måten blir det

penger i kassa til Gambia. Dessuten blir vi spreke, smiler mor og datter.

De ønsker velkommen til trim for Gambia hver torsdag kveld fram mot sommeren.

unni.tobiassen.lie@bygdeposten.no