



FELLESTROPP FOR NORGES KVINNELIG GYMNASTIKKVETERANER

Instruktør: Wenche Havnås, Stokke IL Turn

Tema: Sommer

Wenche deler program inn i to grupper, der den første gruppen vil gjøre noen øvelser på gulvet. Dette skal være enkle og roligere øvelser, mens den andre gruppa skal ikke ned på gulvet. Enkelte steder i programmet utfører gruppene ulike øvelser, mens resten vil være likt for alle.

Wenche har valgt temaet sommer. Mens de vakre tonene til «Morgenstemning» av Edvard Grieg stråler ut, våkner troppen til live i en vakker solskinnsdag som alle er klar til å nyte. Musikken er glad og oppfordrer til bevegelse samtidig som det vises glede over aktiviteten.

Programmets innhold gir treningsverdi for oss alle, men vær forberedt på at det krever både balanse, bevegelse og styrke og fiksering.

Håper mange melder seg på.



Wenche Havnås

