



Zumbatrningen pågår under tisdagar och fredagar och håller på en timme åt gången. Gårdagens pass var det tredje av totalt sex. För den som vill delta i dammet så finns det möjlighet till och med nästa vecka.
Foto: CHRISTOFFER HÄGG

Fullt drag på beach-zumba

Träningen pågår under tisdagar och fredagar

GRÄNNA
Det är fullt drag nere vid hamnscenen vid två tillfällen i veckan. Och då är det inte allsungen det handlar om. Den populära beach-zumban lockar både campare och folk från grevskapet.



De två hurtiga instruktörerna Annika Brandin och Mie Hellberg är heltaggade inför passet.

Musiken öser ut ur högtalarna. För att bygga upp stämningen inför träningspasset kör instruktörerna Mie Hellberg och Annika Brandin peptalk i sina mikrofoner. Det har samlats en hel del kvinnor i alla åldrar nedanför scenen i Grännas hamn. Det finns män där också men de är få. Klockan är fem och nu är det dags.
 - Vad mycket folk, hallå, vad kul! Min svägerska står där,

från Stockholm, förstår ni va! säger Annika Brandin precis innan passet drar igång.
 Det dammar från gruset under skosulorna och eftersom det blåser en del yr det runt deltagarna.
 Men solen skiner och humöret är på topp.
 - Vi hoppades ju på att vi skulle få hit 30, men vi var 60 personer, säger zumbainstruk-

tören Annika Brandin om det första träningstillfället under förra veckan.

Nytta med nöje
 Eftersom både hon och Mie är utbildade zumbainstruktörer ville de förena nytta med nöje under sommaren, de ville träna utomhus och samtidigt få in lite pengar på sin hobby.
 - Vi gör det här på eget bevåg men vi har Ölmstad IS i ryggen, säger Mie som till vardags håller i träningspass i Ölmstad tillsammans med Annika.
 Scenen ändvands inte heller till så mycket annat än allsungen under sommaren.
 - Det roliga är att man inte tänker på att man tränar. Det är förfest-känsla hela tiden, säger Annika.
 Deltagarna består av campinggäster och andra boende

FAKTA: Zumba

ZUMBA FITNESS ÄR ett träningsprogram som är framtaget av koreografen Alberto "Beto" Perez under mitten av 90-talet. Colombianen Perez är personlig tränare åt ett flertal internationella popartister.

TRÄNINGSPROGRAMMET kombinerar latinamerikansk och internationell musik med dans. Det innehåller musikstilarna cumbia, salsa, samba och merengue.

FÖR ATT FÅ LEDA ett zumbapass krävs en licensierad utbildning.

i grevskapet. Men det kommer även folk utifrån.

Cyklade från Linköping

Instruktören Juha Takkinen från Linköping kom cyklandes ner från Linköping och anlände en kvart innan tisdagens pass.
 Imponerande, för efter passet skulle han cykla hem igen.
 - Det är inte samma muskler man använder. Nu är det zumbamusklerna som gäller, säger Juha som beräknade att han skulle vara hemma igen vid tiotiden på kvällen.