

**Motorsåg**  
MS 261 C-M  
Ord. pris 8.490:-

**KAMPANJPRIS**  
6.990:-

**STIHL**

**TLAB**  
Mellerud • Tel. 0530-133 01  
Vår kunskap Er trygghet

**MELLERUDS NYHETER**  
- LOKALTIDNINGEN FÖR MELLERUD

ONSDAG 31 JANUARI 2018

**RÖJSÅG**  
FS 460 C-EM K  
Kort riggrör.  
Rek. pris 9.390:-

**KAMPANJPRIS**  
8.190:-

**STIHL**

**TLAB**  
Mellerud • Tel. 0530-133 01  
Vår kunskap Er trygghet

# Vårens träningsnyheter i Rådahallen

**Rådahallen erbjuder nu i vår två nya träningsformer. Dels är det piloxing och dels styrka kompakt. Båda grupperna körs en gång per vecka, är redan fulltecknade och igång.**

Melleruds Nyheter besöker torsdagens piloxingpass och möts av en engagerad ledare och femton nöjda deltagare.

– Piloxing är en kombination av rörelser som hämtats från pilates, dans och boxning, berättar Cecilia Sannebro som är ledare för den här träningsgruppen och certifierad piloxinginstruktör.

I Rådahallen kördes två testomgångar i december och inför nya året startade man upp på allvar, då intresset var stort.

## Fartfyllt träningspass

Pilatesövningarna tränar upp balansen, boxningen ger styrka och dansen gör hela det 45 minuter långa passet till ett roligt, intensivt och fartfyllt träningspass.

Efter högt tempo under hela passet varvas det ned med sköna pilatesrörelser. Träningsformen kommer från USA och kvinnan bakom det hela heter Viveca Jensen.

Det sägs att detta länge var hollywoodstjärnornas favoritträning och oavsett, så verkar det redan vara en riktig höjddare här i Rådahallen.

– Det innehåller lite koreografi, men är ganska enkelt ändå, det är en komplett träning som passar alla vuxna, säger Cecilia och kvällens deltagare håller med.

Under måndagskvällarna

leder Cecilia, som varit styrkepassledare i Bengtsfors under 15 år, även styrka kompakt. Man använder sig här av skivstång, hantlar och så den egna kroppstyngden.

– Det blir som att gå till gymmet, fast i grupp och man peppar varandra, menar Cecilia.

*Ing-Marie Norrman*

Sofia Andersson har speciella "powergloves" på, som finns att låna, under delar av träningspasset.



Fartfylld och intensiv piloxing, här med boxningsinfluerade rörelser.



Cecilia Sannebro är ledare för både piloxing och styrka kompakt i Rådahallen.



Piloxing innehåller varierande rörelser till musik med mycket puls.



Roligt träningsform. Helena Gerleman, Sofia Andersson och Åsa Salomonsson jobbar och trivs.