



Rör på dig, det piggar upp

HALLÅ HÖGANÄS Publicerad 27 november 2013 kl. 04:00

Innan min pappa gick bort, men efter att han blivit gammal och trött, brukade han säga att en aktivitet om dagen, det var vad han orkade med. Jag måste erkänna att fastän jag varken är särskilt gammal eller trött har jag en tendens att fastna vid köksbordet med tidningen eller i soffan med datorn under helgerna. Arbetsveckan är liksom så hektisk att det finns dåligt med kraft för att hitta på saker lördag-söndag.

I helgen gjorde jag precis tvärtom. Hade bestämt sedan länge att vi skulle besöka Jul i Görslöv och efter det vanliga träningspasset lördag förmiddag gav vi oss ut i den krispiga höstluften och iväg till Görslöv. Två timmar senare var vi hemma igen med en parmesan som lagrats i 36 månader hos Catharina Engholms dotter i Italien. Med ett nybakat bröd i en annan kasse och med en ny fågelmatare att hänga upp i äppelträdet.

Och med ett gigantiskt habegär efter något av Anne-Lie Hörjemos fantastiska glasfat som Galleri von Werder ställer ut. Utställningen är för övrigt bara kvar i Görslöv till och med onsdag 27/11, sedan kan man bara se den vid Krapperup och på helgerna.

Söndag morgon. Lite seg efter ett 50-årskalas på lördagskvällen, men hade också då bestämt att det var aktivitet som gällde. På Nia Studio höll Jonna Beldt workshop i five stages och för er som inte vet vad varken Nia eller five stages är kan det enklast sammanfattas i ett enda ord: rörelseglädje. Tänk dig spädbarnets utveckling. Från stillaliggande till krälände, till krypande till

hukstående till upprätt individ. Där har du dina fem steg, five stages. Tänk dig sedan att få jobba med de fem stegen i en klass och låta kroppen aktivera alla muskler, de största likväl som de allra allra minsta, för ökat välbefinnande. Du som ännu inte testat Nia, gör det. Core, pilates, functional fitness, crossfit och gud vet vad alla pass heter. De är säkert jättebra på olika sätt. I Nian får du alltihop. Styrka, smidighet, kondition, balans, kropps kontroll. Plus en hyfsad dos mental träning på köpet.

Och, bäst av allt för dig som bor här; i Höganäs finns, skulle jag vilja påstå, den vackraste träningslokalen i Sverige. Väg i vägg med Eriks fönsterputs.

Bara det.

Kersti Forsberg (/halla/helsingborg/kersti-forsberg/)

kersti@tidningenhalla.se (mailto:kersti@tidningenhalla.se) 0706-365249
