

Møte 29 Rotary 2024/2025 24.03.2025

Hovedforeleser: Aud Irene Kittelsen

Feelgood ved Lokstallen

Aud har tidligere vært kjent for å gå på ski og ha godt humør. Har tidligere prøvd å etablere Feelgood på Rauland men ble ikke nok kunder der.

Begynte i 2019 etter eget beinbrudd, inspirert av treningsmaskiner på Notodden.

Friske folk også god nytte av treningsmaskinene, krever lite egen innsats på maskinene, men hvis man vil kan man ta i det man vil for en mer intens økt.

Er viktig å holde seg aktiv, og gir mulighet for en sosial arena som også er sunt.

Maskinene kan også trene opp mobilitetstrening som gjør det lettere å bruke leddene sine.

De fleste brukerne over 60 år, men har brukere i spennet 23-93 år.

Ligger bak Pizzabakeren ved Lokstallen.

Dette er et lavterskeltilbud som passer de fleste ferdighetsnivå.