



PRATEN

Veronica Dyreng

Reisekonsulent i reisebyrået Bennett Ferie i Elverum.

Det har snødd mye i vinter, men temperaturen er snill. Nå er varmegradene tilbake i Elverum. Hvordan påvirker været folks reisevaner.

– Når det gjelder turer som bestilles om vinteren, betyr ikke været all verden. Folk bryr seg ikke om det lenger.

Hvor går de mest populære reisene akkurat nå.

– Kanariøyene er stadig et populært reisemål. Ellers er land som Thailand og Mexico veldig sikre i forhold til sol og varmegrader. De er garantert reisemål hvor du kan bli solbrent på nesetippen.

Om du skulle sneke sammen en helt spesiell tur utenom de mest vanlige destinasjonene. Hva ville du anbefalt?

– Da ville jeg kanskje anbefalt en tur til Malaysia. Flere har hatt helt spesielt fine opplevelser der.

Folk bruker fortsatt reisebyråer også etter at det ble enkelt å bestille hotell og flybilletter på nettet?

– Jada, mange synes det er trygt og godt og bruke oss. Fint å ha noen og ringe til om noe uforutsett skulle skje. Og det gjør det jo.

Spiraling til Elverum

Han har brukt seks år på å utvikle treningsprogrammet spiraling, Hans Finne. Nå skal han selge programmet til folk i hele landet, men først skal han vise det fram i Elverum.

TROND LØVMO

908 58 606 tl@lokal-avisa.no

Elverum: – Tirsdag 11. februar skal Hans Finne sammen med samarbeidspartner, Marit Lund, holde en demonstrasjonsoppvisning på Elvis, med påfølgende kurs.

Hans Finne er pensjonert lensmann og bosatt i Våler. Han har 40-års erfaring fra karate, Tai Chi, og Qigong.

Finne er svært stolt over at han har fått merkevarebeskyttet treningsprogrammet med navnet spiraling.

– *Hva er bakgrunnen for dette?*

– Da jeg begynte som politibetjent begynte jeg først med karate som sjøforsvar. Siden ble det Tai Chi og Qigong.

– Jeg erfarte at for å bli god krever disse disiplinene uendelig mye trening. Derfor unnfanget jeg ideen om å trekke ut elementer fra disse to og utvikle et litt enklere treningsprogram.

– Nå er alt klart med egen instruksjons-DVD, CD med musikk, og hånd og ankelvekter. Produktet selges gjennom min egen nettbutikk.

– *Hva er egentlig spiraling?*

– Spiraling er et nevro-muskulært treningssystem. Det vil si at mens du utfører rolige, fysiske øvelser i spiralform, aktiverer du nervesystemet på en god måte.

– Samtidig bruker du lette ankel- og håndleddsvekter og mange repetisjoner når du trener.

– Denne måten å trene på gir deg en overlegen aktivering av muskelfibre, samtidig vil den rytmiske treningen gjøre deg mer harmonisk og mentalt klar. Motvirker stress, slår Hans Finne fast.

Den rytmiske treningen gjøre deg mer harmonisk, mentalt klar, og motvirker stress.



SPIRALING: Hans Finne og instruktør Marit Lund skal demonstrere et nytt treningsprogram på Elvis tirsdag 11. februar og på Flisa 12. februar, med påfølgende kurskvelder. FOTO: TROND LØVMO

Lokalavisa

SØR-ØSTERDAL

Avisen som er stolt av sitt distrikt, og som jobber for at distriktet skal være stolt av sin avis

REDAKSJONEN:

Tips: tips@lokal-avisa.no

Leserbrev: debatt@lokal-avisa.no

Sporten: sporten@lokal-avisa.no

ABONNEMENT:

Åpningstid: 7-15.30 (8-12)

abo@lokal-avisa.no

ANNONSER:

annonse@lokal-avisa.no

Utgiver:

Sør-Østerdal Media AS
Storgata 24, 2406 Elverum

ANSVARLIG REDAKTØR:

Halvard Berget

918 28 955

JOURNALISTER:

Arne Lund

Lokalkontorleder Trysil
906 89 985
al@lokal-avisa.no

Monika Søbereg

950 31 126
ms@lokal-avisa.no

Marit Beathe Andersen

94814163
mba@lokal-avisa.no

May-Britt Bjørlo Henriksen

954 33 557
mbbh@lokal-avisa.no

ELVERUM:

elverum@lokal-avisa.no

Storgata 24,
2406Elverum

TRYSIL:

trysil@lokal-avisa.no

Storvegen 3,
2420 Trysil

RING:

02418

MARKEDSAVDELING

Regionleder:

Hans Erik Forårsveen

480 89 907
hans-erik@sorostdalmedia.no

Markedskonsulent:

Tord Kyrre Hult

950 63 623
kyrre@sorostdalmedia.no



7 090013 330112