

Damgympan

Året var 1975. En dag i augusti kom jag in på posten, som då fanns i *Alda* och *Harald Perssons* hus på Kullen. På disken låg en lista för Damgymnastiken, som skulle starta i den nybyggda gymnastiklokalen. Den låg bredvid skolan på Kullen. Jag skrev på mitt namn. Jag hade varit hemma med småbarn några år och kände att jag behövde träna upp konditionen och att "komma ut bland folk".

Efter ett par veckor blev det samling i Atlasgården. Det blev två grupper, den ena tisdag kl 19 och den andra onsdag kl 20. Vi fick säga vad vi hette och vilken grupp vi ville vara med i. "Onsdag klockan åtta", sa jag. På så sätt hamnade jag i *Anne-Marie Magnussons* grupp.

När jag berättade för min svägerska *Signe* att jag hade börjat i gympan, ville hon veta vilka som var med där, och jag räknade upp dem. "Då har du kommit i lag med trevliga människor, det är mina ungdomskamrater en del av dem", sa *Signe*.

Hon hade rätt. Där rådde en god anda, glatt humör och humor. När *Ingrid "Snabb" Holst* var med fick vi motion i skrattnusklerna. Hon tillhör den fina sortens humorister, som kan driva med sig själva och inte gör sig roliga på andras bekostnad.

Efter en tid fann jag att jag hade blivit en starkare och gladare människa. Det fungerade faktiskt som det var tänkt. När vi satt i bastun och svettades, brukade vi prata om att vi kände oss piggare när vi gick hem än när vi gick dit. "Det beror på att endorfinerna i hjärnan – kroppens eget morfin – aktiveras", sa vi.

Ytterdörren till vår ingång hade en genomskinlig glasruta. Innanför fanns en liten farstu, och till vänster en vanlig, hel trädörr. En gång hade vi glömt att stänga mellandörren och när vi kom ut ur bastun, stod *Sturkö Brandkår* utanför och glodde in. De skulle använda gymnasalen timmen efter oss och de hade sin ingång ungefär en meter till höger om vår.

Vissa år ökade antalet deltagare markant när vi började i september. 25-30 personer kunde vi vara då. Men fram

i april hade antalet krympt till hälften. Detta är typiskt för frivilliga kurser och engagemang.

Vi ändrade tiden till kl 19. När vi sen i slutet av mars drog fram klockan en timme till sommartid, blev det ljusan dag både när vi kom dit och när vi gick hem. Då ville vi inte stanna inomhus, utan gick istället ut på långpromenader. På så sätt fick vi uppleva hur våren gjorde sitt intåg.

I slutet av april hade vi avslutning. *Anne-Marie* var fantastiskt duktig när det gällde att ordna trevliga utflykter.

Engång gick vi ut till *Uttorp* och fikade på *Restaurang Storken*. Folk som satt i bilarna, som körde om oss, tutade och vinkade. Ja, vi gick hem också. Det var en rejäl långpromenad.

En annan gång tog vi färjan över till *Kungsholmen*. Där serverades en jättegod potatissallad, minns jag. Vid ett annat tillfälle var vi i badhuset i stan och badade bastu och simmade i bassängen. Efteråt fikade vi i kafeterian.

Åren gick – 27 år höll vi igång med gympan. En ny skola och en ny gymnastiksal byggdes. 8 januari 2000 var det invigning av lokalerna.

Vi fick tillåtelse att vara i den nya lokalen, men det var inte alls detsamma. Där fanns ingen bastu och vi hade ingen egen ingång. 2002 upphörde damgympan.

Men vad är det som hindrar att jag gympar lite själv hemma? Min egen tröghet naturligtvis. Det är den som måste övervinnas. Gör man det inte för krångligt, är det lättare att det sker – några minuter på morgonen innan man har kommit i kläderna och några minuter på kvällen när man har kommit ur kläderna. Den bästa motionen är den som blir av.

Tora Johansson



Från v.: *Okänd, Ann Pettersson, Ingrid Karlsson, Ingrid Holst, Birgitta Magnusson (Bjarting), Eva Abramsson, Maja-Lisa Andersson, Anne-Marie Sunesson, Marianne André, Anna-Lisa Pettersson, Birgitta Andersson och Anne-Marie Magnusson. December 1977.*



Fr. v.: *Ragnhild Månsson, Maja-Lisa Andersson, Gerd Pettersson, Siv Hansson, Kerstin Holst, Anne-Marie Magnusson, Ingrid Karlsson, Tora Johansson, Ingrid Holst, Inger Månsson och infälld Siv Andersson. Dec-81.*



Fr.v.: Anne-Marie Magnusson, Marianne Samuelsson, Ulla Grangården, Inger Månsson och Yvonne Holst. Dec.-76.



Irene Jönsson, Ingrid Holst, Marianne Andrén, Maja-Lisa Andersson, Ingrid Karlsson, Inga Magnusson. Dec. 1976



Fr.v.: Anne-Marie Sunesson, Ann Pettersson, Anna-Lisa Pettersson, Tora Johansson och Ingrid Holst. April 1979.



Från vänster: Anna-Lisa Pettersson, Birgitta Andersson, Ingrid Karlsson, Inga Magnusson, Marianne Samuelsson och Anne-Marie Magnusson. April 1979. Foto: Tora Johansson.