



MAGEDANS I TYRKIA

DANSEDAMER: Magedanseferie i Tyrkia er ett av utallige tilbud for deg som vil komme i litt bedre form i ferien.

Dans er en morsom form for trening. Vi dro til Tyrkia for å lære magedans.

Tekst & foto: **Kjersti Veel Krauss**

Hahaha!!!
Latteren runger ut over plasset og den kommer fra et sted dypt nede i 15 stykk damemager.

Vi kniper i bekkenbunnsmuskulatur, holder inn mager og skyter ut brystkasser. Vi er 15 damer, 15 klirrende sjal og 15 leende munn.

– Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle gjøre dette, fniser Kari (60) mens hun prøver å få hoftene til å lystre ordrene fra treningsinstruktør Iris.

– La hoftene gå som i et åttetall! Vektoverføring til høyre side. Skyv hoften frem og bakover! Når du når helt bak, lar du hoften gå frem mot venstre mens du flytter vekten over. Ooog smil!

15 sjal klirrer og vi prøver febrilsk å følge instruksjoner samtidig som vi smiler søtt. Ett sjal er allerede halvveis nede på knærne til én av oss.

– Muahhhaaaaa!

Vi er alle «vanlige», norske damer med sans for aktivitet, og vi har valgt å dra på treningsferie for å ha det gøy, finne formen, teste noen grenser og for å lære noe nytt.

Jo da, enkelte av oss ser ut som forkomne sauer som forgjeves forsøker å ligne gaseller, men det gjør ikke så mye. De elegante bølgende hoftene til vår profesjonelle magedanserinstruktør gjør opp for oss alle, og latter er jo en form for trening det også, om du ser stort på det.

Vi trener to ganger daglig. Morgentrimmen består i styrke og kondisjon, mens ettermiddagen stort sett er satt av til dans. Vi danser så fettete dissers mens arabiske kjærlighetssanger ljoimer ut fra anlegget.

På én uke lærer jeg meg at hof-ter kan brukes, og jeg ler mer enn



ØREVEN: Norske Iris kan kunsten, og lærer den gjerne bort.

jeg har gjort på lenge. Jeg innrømmer at jeg til tider er støl, sliten og morgentruøtt, men buksene sitter litt løsere og jeg har masse energi å dra tilbake til hverdagen med.

Reiser & ferie tro på treningsferie til Kemer i Tyrkia med Jomfrureiser.