

# Hou Ældreidræt fejrer i år 25 års jubilæum



Idræt &  
Samvær

For 25 år siden startede en gruppe Houborgere et gymnastikhold for folk, som er blevet lidt ældre og som har tid til at gå til gymnastik om formiddagen.

Jeg ved ikke, hvor mange medlemmer der var for 25 år siden, men medlemstallet har været stigende for hvert år.

Lige nu er der 80-90 medlemmer, så det er et stort hold med både yngre og ældre mandlige og kvindelige seniorer, selv om ikke alle er der hver gang.

Hvis du har lyst og tid, så mød op i **Hou Hallen torsdage kl. 9.30, torsdag den 8. september.**

Du har lov til at komme et par gange (uden at melde dig ind) for at se, om det er noget for dig.

Holdet ledes af den meget dygtige instruktør Kirsten Grønlund. Hendes ledelse er meget professionel, hvor hun med smil og humor vejleder deltagerne efter behov. Der tages hensyn til om man f.eks. har dårlig ryg, hofte eller knæ. Så finder Kirsten egnede øvelser.

Alle får mulighed for at styrke kroppen og bevare bevægelighed og smidighed, og der lægges også meget vægt på det sociale sammenhold.

Der bliver snakket og grinet meget og efter gymnastikken drikker vi kaffe og synger et par sange.

Man kommer til at kende en masse mennesker i Hou, som man måske får en snak med, når man er i Brugsen eller andre steder i byen.

25.08.2016/Ingrid Ravnsbo