

# HOIF-fitness



HOIF-fitness er blevet den succes, som vi drømte om på de første workshops i sommeren 2012. Der er 240 betalende medlemmer, som træner i maskinerne, går til holdtræning eller Indoor Cycling.

Du kan selv træne i maskinerne, når du har fået vejledning, og der er blevet udarbejdet et træningsforslag til dig.

Der er mange hold i Indoor Cycling – både formiddage og aftener.

Det er med stor glæde at rigtig mange hold er kommet godt i gang med fyldte hold hen over vinteren. Lige nu kan vi tilbyde "Pump din puls", 3 hold med "Pilates", "Crossfit", "Gymfit Step", "Styrketræning på Bold" og 2 hold for børn og unge: "Børnefitness" og "Teenfitness".

Du kan vælge at træne det, som du har lyst til – for blot 149 kr. pr. måned! Jo mere du træner, jo mere får du for pengene! Du kan få opfølgning på dit program ved at booke instruktørerne på hjemmesiden eller ringe til os! Dette er en del af medlemsskabet. Børn kan tages med, der er indrettet et legerum ved siden af fitness til dem.

HOIF-fitness er blevet "det nye sted" i Hou, hvor man – i alle aldre - kan mødes til træning og socialt fællesskab i nye og lækre lokaler. Alt er kommet op at stå uden kommunal støtte og køres udelukkende på frivillig basis.

Vi vil fortsat udvikle vores foreningskoncept under HOIF, og vi vil gerne tilbyde endnu flere hold, derfor kan interesserede frivillige instruktører henvende sig til Ole Peter.

Indsendt af bestyrelsesmedlem Helle Winther, redigeret 20.feb. Kirsten Moric

