

# Senior idræt efterår 2024



## Opstart 12. september kl. 9.30-10.30 i Hou hallen

Så er det lykkedes at finde instruktører til senioridræt. Anne-Marie Christensen har gjort et kæmpe arbejde for at få ny instruktør, da Kirsten Grønlund jo efter mange herlige sæsoner har valgt at "gå på pension".

Fremadrettet bliver instruktør jobbet delt mellem Jens Jakob Bonde og Helle Sellerup, så de hver især kommer hver anden uge. Begge har gode kompetencer og erfaring med gymnastikken. Jens Jakob har tidligere ledet herrehold i Odder IGF og Helle har tidligere været aktiv leder i HOIF med aerobic. Nu er Helle træner i Odder Atletik og Motion. Tag godt imod de to nye instruktører.

Læg mærke til at senior idræt kun vil være en times aktiv træning- efter opfordring fra mange. Det bliver sædvanen tro muligt at hygge med en kop kaffe og en sang og lidt snak ovenpå de gymnastiske øvelser. Tredie halvleg er nemlig også vigtig for den mentale sundhed. Så vi håber rigtig mange vil deltage.

Den 12. september er der gratis kaffe til alle, blot er det vigtigt at skrive sig på sedlen, så de ved hvor meget kaffe, der skal brygges.

Vel mødt til både tidligere og nye gymnaster på seniorudvalgets vegne.