

# Kroppen rundt på 60 minutter



HOIF Fitness tilbyder i Multisalen i Hou helkropstræning med TRX-seler, som sørger for, at du besøger muskelgrupper i hele kroppen i løbet af en time.

Så er du ung eller ældre, mand eller kvinde, trænet eller nybegynder, så er dette måske noget for dig.

TRX står for Total body Resistance Exercise og er betegnelsen for en træningsform, hvor man udnytter sin egen kropsvægt til at træne styrke, smidighed, balance og kondition. Det foregår ved, at man bruger et simpelt stroppesystem til at lave forskellige slags øvelser.

Kate har været idrætslærer i mange år og hun har taget supplerende kurser og uddannelser indenfor mange former for træning. Hun underviser i Helkropstræning to gange om ugen i Multisalen i Hou Hallen.

“Jeg elsker at se, hvordan alle giver den gas i salen uanset alder, køn eller hvilken form, de er i.” siger Kate.

Tjek [hoif.dk](https://hoif.dk) for at se, hvordan du bliver medlem og tilmelder dig online til de mange tilbud om fitness og holdtræning. Det er meget enkelt, billigt og alle kan være med.

19.12.2024 Jette Merete Axelsen / red. Ella Pytlich