

Fitness i en coronatid



I den lange corona-nedlukningsperiode, har alle aktiviteter i fitnessafdelingen været underlagt restriktioner, som har betydet, at der mere eller mindre har været lukket ned for den motion, vi har været vænnet til at deltage i.

Enkelte aktiviteter har dog været igang med afstand og afspritning. Spinning har først været begrænset, for senere at lukke helt ned, men er nu igang på "jernhesten" i naturen. Der cykles fra Houhallen mandag og torsdag kl. 10 til ca. 12.

Træning i naturen er ligeledes igang, med nærmest fuld hold hver onsdag.

Yoga udendørs har været forsøgt torsdag kl. 17-18, men det har været for koldt, så det er aflyst igen.

Styrketræning for kvinder og mænd, dyrkes udendørs ved jordhøjen sydvest for hallen på onsdage fra 16.30 til 17.30. Medbring måtte og vand.

Tilmelding på: www.hoif.dk/portfolio-item/fitness/

25.03.2021 Jann Worm