Samarbejde mellem HOIF Fitness og FysioDanmark

HOIF Fitness har, som et nyt tilbud til deres godt 400 medlemmer, indgået et samarbejde med Jakob Stougaard fra FysioDanmark i Odder. Formålet med samarbejdet er tilbud om målrettede øvelser ved skader.

I HOIF Fitness har alle de frivillige fitnessinstruktører gennemgået DGI´s instruktørkursus. De møder ofte medlemmer med smerter – typisk relateret til overbelastning, manglende styrke eller uhensigtsmæssig belastning. Mange gener kan afhjælpes ved at justere træningen, sænke intensiteten og arbejde målrettet med stabilitet, styrke og bevægelses-kontrol. Som fitnessinstruktør er det vigtigt at kunne skelne mellem gener, der kan trænes videre på, og symptomer, der kræver vurdering af en fysioterapeut.

Jakob, som er fysioterapeut, vil besøge HOIF Fitness fire gange i løbet af 2026. Hver gang med et nyt fokusområde. Første besøg var onsdag den 4. februar, og fokus var denne gang på hofte – knæ- og fodskader. Tilbuddet var godt besøgt af både medlemmer og fitnessinstruktører. Efter et kort oplæg fra Jakob, var der mulighed for at stille spørgsmål relateret til ens egen konkrete træning inden for dagens fokusområde, hvilket flere benyttede sig af.

05.02.2026 / Red. Bente Markfoged