

# Fitness indleder vintersæsonen



Nationen er så småt ved at komme i omdrejninger igen oven på "Den store Nedlukning". For mange af os har det været en tid med ingen eller få aktiviteter uden for hjemmet. Så vi kan nok trænge til at komme i omdrejninger igen, både fysisk og mentalt.

HOIF Fitness har åbnet for aktiviteterne, efterhånden som det har været tilladt og praktisk muligt.

Allerede sidst i maj genåbnede Ulla Bertelsen sine "Træning i naturen"-hold med begrænset deltagerantal. Siden er antallet forøget, og nu er alle i gang igen. Som noget nyt har hun lavet hold med max. 20 deltagere kl. 9:30-11:00, og et med max. 10 deltagere i "roligt tempo" kl. 11:00-12:30, begge hold om onsdagen.

Efterårssæsonen byder også på indendørsaktiviteter i multisalen:

Yoga v/Jette Lund tirsdage kl. 8:30-9:55 og 10:00-11:25

Styrketræning v/Kate Aalykke tirsdage kl. 17:30-18:30

Yoga v/Pia Stevn torsdage kl. 17:00-18:00 og 18:10-19:10

Styrketræning v/Else Marie Frederiksen fredage kl. 9:00-10:00

Der vil være visse restriktioner:

- *Alle spritter hænder af lige indenfor i lokalet*
- *Man medbringer egen måtte, til yoga også håndklæde og tæppe*

- *Alle småredskaber sprittes af med de blå servietter før og efter brug*  
I øvrigt gælder de regler for brug af fitnesscenteret, der blev udsendt i forbindelse med den delvise åbning i juni:

- *Der står sprit foran indgangen til fitnessrummet. Man spritter sine hænder, inden man går ind. Efter at have brugt en maskine SKAL man bruge de blå klude til aftørring af maskinen. Man spritter hænder ved hver start på ny maskine.*
- *Der må max være 20 personer i lokalet, og vi opfordrer til at respektere de kendte afstandskrav.*
- *Man klæder om og bader derhjemme og ikke i vore omklædningsrum.*
- *Hvis du er meget forkølet eller dårlig på anden vis, SKAL du blive hjemme!*

Pladsreservationer sker som sædvanlig via HOIF's hjemmeside, hvor der også findes beskrivelser af indholdet på de enkelte hold.

Hvis vi overholder retningslinierne, skulle der ikke være den store risiko for at blive smittet med Covid 19. Det værste, der kan ske, er at man får ømme muskler!

