

HOIF Fitness arrangerer Try Day



Søndag den 12. januar arrangerer HOIF FITNESS TRY DAY for anden gang i samarbejde med DGI. Det drejer sig om et landsdækkende projekt under mottoet "Bevæg dig for livet". DGI arrangerer dagen i samarbejde med lokale fitness centre over hele landet, og selvfølgelig skal HOIF Fitness være med!!

Meningen med dagen er, at alle kan komme og prøve vore forskellige aktiviteter under ledelse af en godkendt instruktør fra fitness centret. Vi håber naturligvis, at rigtig mange lægger vejen forbi.

Som noget nyt har vi indlagt en time med teen fitness. Det er fra 13.00 – 14.00. Vi håber, at mange unge vil kigge forbi for lige at få dette prøvet af!

Hjerteforeningen vil være til stede i Hallen, og her vil man kunne få målt sit blodtryk, få diverse pjecer, og ikke mindst tale med en "HJERTELØBER". Det er meget aktuelt, idet hjerteløberordningen opstod i Hou for et år siden.

Hele dagen er HOIF FITNESS vært ved kaffe for de voksne og frugt til børnene!

Her følger programmet for dagen:

9.30: Velkomst v/Palle Jensen

Modul 1: 10.00-11.00

Hatha Yoga	Jette Lund
Fitness maskiner	Kirsten og Ryan Moric
Spinning	Peter Jacobsen sørger for instruktører

Modul 2: 11-12.00

Træning i naturen	Ulla Bertelsen
Spinning	Peter Jacobsen
Fitness maskiner	Lars Holger Sørensen – Sissel Vinther Nielsen
Bold	Else Marie Frederiksen

Modul 3: 12.00-13.00

Fitness maskiner	Ulla Bertelsen – Linda Salsø
Spinning	Peter Jacobsen
Styrketræning – mænd/kvinder	Kathe Aalykke

Modul 4: 13.00-14.00

Teen fitness	Ulla Bertelsen
Spinning	Peter Jacobsen
Yoga – kvinder	Pia Stevn

Modul 5: 14.00-15.00

Fitness maskiner
(Ulla Bertelsen)

Linda Salsø – Lars Holger Sørensen

Spinning

Peter Jacobsen

Yoga – herrer

Pia Stevn

Venlig hilsen Palle Jensen

12.12.2019/Palle Jensen/Fotos Karen Rasmussen/Red. Annette Aabo