

På "udgang" med HOIF Fitness



Som flittig bruger af maskinparken i fitness-salen blev min nysgerrighed vakt af et par aktive kvinder, der knoklede rundt på



maskinerne et stykke tid, før de iførte sig udetøj og sluttede sig til en flok mennesker, der stod og

skuttede sig i blæsten uden for Hou Hallen. Når der var blevet uddelt små rygsække til de fremmødte, forsvandt hele flokken ud i tågerne.

Det måtte undersøges nærmere. Så i onsdags listede jeg mig med som blind passager.

Det drejer sig om holdet "Træning i naturen", et tilbud på lige fod med andre hold under HOIF Fitness, det er blot en 'ud-af-huset'-oplevelse.

Programmet fortæller bl.a.:

"Træning i naturen " er fysisk udfoldelse og samvær for voksne, hvor vi benytter naturens elementer, fx træer, grene, sten sand og vand m.m.

Træningen gi'r dig sved på panden, gavner dit kredsløb, øger din styrke og udholdenhed samt udfordrer din balanceevne."

Holdet henvender sig til alle, og der bliver taget hensyn til de skavanker/begrænsninger, hver enkelt måtte have.

Holdet ledes af Ulla Bertelsen og Jette Lund, sidstnævnte som gæsteinstruktør.

Aktiviteterne fortsætter indtil slutningen af juni og starter igen den 9. august.

Mere information kan fås hos Ulla Bertelsen tlf. 2764 6350 eller mail shavgaard@hotmail.com

Tilbage til mine oplevelser. Foruden de to instruktører, Ulla og Jette, var vi den dag 8 deltagere, 6 kvinder og 2 mænd, alle i moden alder, nogle mere modne en andre.

Første stop på turen var den øverste ende af Lærkevej, hvor nogle usædvanligt høje kantsten var udgangspunkt for de første øvelser op-ned mellem fortov og vej – både forlæns og baglæns.

Næste forhindring var de små træer langs Vandhallas





parkeringsplads, først den ene vej rundt og så den anden vej.

Længere henne var det knæene og lårene, der fik tur, hvorefter vi gik gennem skoven ned på bagvejen ved Egmont og



'krammede træer' og lavede 'bølge' udenom og nedenunder 2 og 2 personer, der holdt grene mellem sig. Der blev også tid til

at lytte til fuglene og de andre lyde nær og fjernt.

Videre gik turen til tennisbanen, hvor vi fandt et hjørne med lidt læ. Her gav hegnet lidt at støtte



sig til, da det igen var ben og balance, der blev udfordret.



Nede ved bålpladsen var det så især armene, der skulle udfordres.



Sluttelig gik vi ud på badebroen og lod roen falde på os, lyttede til blæsten og bølgerne, kiggede på skibe og landkending i det fjerne.

Efter 1½ time vendte vi tilbage med røde kinder og en god oplevelse rigere.

Undervejs fik jeg lidt at vide om, hvorfor folk havde meldt sig på netop det hold. En havde type 2 diabetes og havde fået besked af lægen om at dyrke motion, og så fandt han det meningsfuldt og givende at kunne gøre det i naturen. En anden havde været på kommunalt genoptræningsforløb efter en operation og fulgte op på det. En trænede sine ben og havde fordoblet sin gå-hastighed. Og så var der en gruppe, der syntes det var dejligt at kombinere den fysiske træning med en tur i naturen i al slags vejr.

Der er et fint sammenhold i gruppen, man hjælper hinanden, hvis det er nødvendigt, og som prikken over i'et har deltagerne henlagt træningen den 10. maj til Tunø, så får de også en fælles udflugt ud af det.

Tak for turen! – det bliver ikke sidste gang.