

Ældreidræt



Hver torsdag formiddag i hele vinterhalvåret, samles en flok friske seniorer i Houhallen, hvor der venter dem 1 1/2 times god gymnastik, som er tilpasset et ældre segment. Vi spænder vidt aldersmæssigt - fra ny-udklækkede efterlønnere til nogle som har nydt pensionisttilværelsen i mange år. Der tages hensyn til diverse små skavanker, slidte led osv., som mange ældre har efter et langt arbejdsliv.

Vi får sved på panden og rørt en masse muskler, som vi ikke vidste, vi havde.

Vi starter altid med en rask gåtur rundt i hallen og får hilst på så mange som muligt, og slutter (for dem der har lyst) af med en kop kaffe, socialt samvær og et par sange.

Opfordringen fra formand Astrid Jensen lyder: Kom og vær med, der er plads til mange flere!

Lederen af holdet er Kirsten Grønlund. Redaktøren, som selv deltager i ældreidræt, har benyttet lejligheden til at høre lidt om, hvad vores dygtige og entusiastiske leder lægger vægt på.



Træningen er alsidig, med fokus på bevægelighed, styrke, balance og koordination. Programmet er bygget op, så alle muskler og led arbejdes grundigt igennem.

Kirsten lægger vægt på, at programmet skal være udfordrende uanset om man er 60 eller 80 år. Derfor er det også vigtigt for hende, at den enkelte lærer at accepterer egne forudsætninger, og hun stiller gerne op med individuel vejledning – både når man beder om det, og når hun kan se, at der er behov for det.

Vigtigst for hende er det, at alle føler sig godt tilpas, at der er plads til humor, og at stemningen deltagerne imellem er god. Det er ingen sag, siger hun, for: "Det er et unikt hold, der interesserer sig for og kærer sig om hinanden."

Ældreidræt er en del af HOIF, og du kan finde mere [her](#)

12.01.2017/Tove Bjerre