

Træning i naturen

Sommertræning og Tunøtur



Som mange i Hou har bemærket, dyrker et entusiastisk hold hver onsdag formiddag træning i naturen under Ulla Bertelsens kyndige ledelse.

Tilbud om sommertræning

Som noget nyt holder træningsholdet i år kun ferie i uge 29 og 30. Fra og med uge 25 arrangerer Ulla sommertræning.

Sommertræningen starter med en times træning i naturen og slutter med badning fra kysten i Hou.

Du kan tilmelde dig sommertræningen på [HOIF Fitness](#)

Tunøtur

I sidste uge var træningen henlagt til Tunø.



Her gik det først i gåsegang på stien, så ned ad stejle skrænter.



Halvvejs rundt om øen var det tid til en pause og en historie.

Måske vidste ikke alle, at én af deltagerne også er historiefortæller. Nu ved alle, at Inge både kan forfatte og fortælle på medrivende vis. Det var en dejlig oplevelse – ikke bare for træningsholdet, men også for en gruppe efterskoleelever fra Eriksminde, som bad om lov til at lytte med.



Efter at have gået øen rundt var det tid til en velfortjent frokost på Mejeriet, hvor Knud-Erik spillede op til fællessang,



akkompagneret af Hugo på redekam.



Tilbage på havnen blev der købt nye kartofler og asparges - og nogle fik også en dukkert - før turen igen gik til Hou efter en dejlig solskinsdag på Tunø.