

Gymnastik for seniorer- måske også noget for dig?



Hver torsdag fra kl. 9.30-11.00 er der gymnastik for seniorer i Hou Hallen. Der bliver både grinet og svedt. Gymnastik instruktør er Kirsten Grønlund, der også er fysioterapeut. Kirsten sørger for øvelser, der er med til at holde kroppen smidig og styrke "de små grå", og fortæller gerne hvad de enkelte øvelser styrker. Og vil kroppen ikke være med til det hele, gør man bare det man kan.

Efter gymnastikken opfordres til lidt social hygge over en kop kaffe og en fællessang. En ny sæson starter fra januar til april. Men du er velkommen til allerede nu at møde op og prøve, om det er noget for dig.

Se evt. mere på <https://www.hoif.dk/portfolio-item/senioridraet/>