

Børne- og teenagefitness i Hou Hallen.



Kort tid efter indvielsen af det nye fitness center i 2012 opstod der hurtigt et nyt behov, som den nye forening Hoif Fitness ikke kunne sidde overhørig. Det forholder sig nemlig således, at børn under 15 år ikke må komme i fitness centret, fordi de generelt ikke er fysisk nok udviklet til at bruge fitness redskaberne. De unge henvendte sig til Kis Thomsen og Ole Peter Jacobsen, som straks tog affære.

Der blev arrangeret et kursus for instruktører, der skulle varetage fitness undervisning for børn og unge. I dette kursus deltog Kis Thomsen, Ole Peter Jacobsen, Linda Tolstrup og Gitte Ahorn.

Dette har resulteret i, at der er startet 2 nye hold i januar i år:

1. Børnefitness for børn i 3. - 4. - 5. klasse
2. Teenfitness for unge i 6. - 7. - 8. klasse

Linda Tolstrup har børneholdet og Kis Thomsen har teenholdet.

Kis fortæller, at det primære på begge hold er, at alle får noget ud af det uanset niveau. Mottoet er sådan set:

"Er du god eller dårlig, er du tyk eller tynd - du falder aldrig udenfor."

Samtidig fortæller hun, at her får man fat i nogle børn og unge, som ikke normalt dyrker idræt og motion, ja det er sågar lykkedes at få et par stykker revet væk fra den hjemmelige computer for at gå i Hou Hallens Fitnesscenter.

Kis fortæller videre, at ideen er, at børnene og de unge skal lære deres krop at kende, før de starter i det rigtige fitness center.

Og de skal i bogstaveligt forstand lære "centret" at kende, før de tager det i brug, så de ikke kommer til at lave forkerte øvelser, som deres krop endnu ikke er udviklet til.

Ole Peter supplerer ved at fortælle, at der virkelig er et behov for tilbud, som **ikke** er boldspil. "Mange børn og unge, som ikke er interesseret i boldspil føler sig til overs," siger han, "og her rammer vi plet med vores tilbud om fitness til børn og unge."



Og hvad arbejdes der så med?

Her supplerer Kis og Ole Peter hinanden, og kommer med en hel liste over aktiviteter:

1. cykler
2. roer
3. crosstræner
4. armbøj

5. squat med bold
6. små vægte til boksetræning
7. mave og ryg styrketræning
8. vippebrætøvelser
9. sjippeøvelser
10. hula...hop ringe



Det er meget vigtigt at lave øvelser, som de synes er "fede", siger Kis, og tilføjer, at vippebrætsøvelserne er meget vigtige for ledbånd og balance.

Kis fortæller en god historie om boksning med vægte. "Da vi første gang skulle lave bokseøvelser med vægte, gav jeg børnene en 1 kg vægt, og de sagde, at den da var alt for let, og om de ikke kunne få en tungere. Efter 2 minutters boksning spurgte jeg, om der var nogen, der ønskede en tungere vægt - det var der ikke!"

Både Kis og Ole Peter mener, at det er vigtigt at nævne, at overskriften for børne- og unge fitness er *kondi og styrke træning*.

Man kan tilmelde sig på et hold på hjemmesiden hoif.dk/fitness eller ved at ringe til Ole Peter Jacobsen 2346 5138.

Skrevet 31.1.14 Palle Jensen