

HOIF SVØMNING – ÆLDREMOTION.

Efter indvielsen af Vandhalla i februar 2013 var HOIF heldigvis hurtigt ude af starthullerne og sørgede for, at HOIF blev en aktiv bruger af dette fantastiske svømmehallernes MEKKA.



Der blev oprettet mange hold som startede mandag den 2. september 2013. De nye hold starter i uge 2 - 2014, og følgende hold er oprettet: Baby/småbørnssvømning, Plask og leg, svømmeskole, vild med vand, morgensvømning, aftensvømning/crawl/triatlon, vandgymnastik, aquafitness, vandskræk og ældremotion.

Dette lille indlæg skal handle om ældremotion, hvor Henk Smid og undertegnede er livredder. Ældremotionen foregår mandage fra 10.30 – 12.00.

Jeg har talt med Lene Hede, som har været med lige fra starten i september 2013.

Lene, hvorfor startede du med ældremotion i Vandhalla?

Jeg har altid kunnet lide at svømme, og har svømmet meget fra stranden. Samtidig var jeg lige stoppet med badminton og ønskede fortsat at motionere. Jeg var også meget nysgerrig efter at se det nye Vandhalla. Jeg har stort set ikke været i en svømmehal siden jeg var barn. Jeg lærte at svømme i "Spanien" i Århus.

Jeg kan se, at du også har meldt dig til forårssæsonen 2014?

Det har jeg, for jeg kan rigtig godt lide det. Vi hygger os virkelig sammen, og det er ikke kun svømningen, det drejer sig om – snakken går livligt langs bassinkanten, og vi hygger os med en kop kaffe efter svømningen.

Hvis mundens snakkebevægelse kunne omsættes til direkte svømning, så ville mange af deltagerne skyde igennem vandet som en torpedo! (red. Tilføjelse).

Hvordan er en typisk svømmedag for dig?

Jeg starter i det store bassin, hvor jeg er i 20 – 30 minutter, og incl. snak så bliver det til 200 m, hvilket jeg er meget stolt af. Herefter går jeg i det varme bassin, hvor jeg er i ca. 20. minutter. Her svømmer jeg lidt og laver vandcykling, som jeg udfører ved hjælp af de lange rør – det er godt for min slidgigt.

Jeg slutter af i dampbadet og tager det kolde gys direkte fra bruseren, før jeg går til omklædning.

Lene fortæller, at hun er rigtig glad for den gode motion, hun får i Vandhalla, og at hun helt sikkert vil fortsætte med det.



Lene Hede



Livredder

Som den opmærksomme læser sikkert har bemærket, så er der indbygget en redningsvest i livredderens bluse.

Ældremotion henvender sig til + 50 og der er ca. 40 tilmeldte til foråret 2014.

Skrevet af Palle Jensen 31.12.13