

## Velkommen til 3 nye fitness instruktører



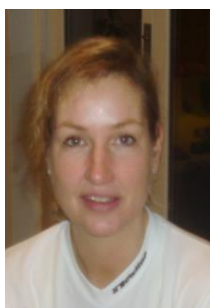
Hou Hallen er populær hos DGI Østjylland, som netop har afholdt kursus for fitness instruktører i vores dejlige lokaler. I alt 20 deltagere fra forskellige foreninger i Østjylland gennemførte kurset, som forløb over to week-ends.

Hou fitness havde selv 3 deltagere med, og de gennemførte alle kurset og kan nu kalde sig fitness instruktører. De glæder sig nu til at give råd og vejledning i brug af maskinerne.

De nye instruktører er:



Christian



Linda



Marc

Lise Buttle – idrætskoordinator for gymnastik og fitness under DGI Østjylland siger, at det ikke kun er de gode faciliteter, der gør Hou Hallen til et populært kursussted – også halinspektør Leif P roses for sin store indsats som betyder, at både deltagere og undervisere føler sig godt tilpas under kursusforløbet. Leif forstår om nogen at hygge om deltagerne – og ikke mindst forplejningen er i top.

Der er mange – både unge og ældre – der har fundet vej til fitness lokalerne i Hou Hallen. Der trænes hver dag flittigt både individuelt i maskinerne og på de forskellige hold.

Et af de nyere tiltag i fitnessafdelingen er børne-fitness og teen-fitness. Har du endnu ikke fundet vej til træningslokalerne, kan du hente inspiration via dette link: [www.hoif.dk](http://www.hoif.dk)