

Vil du med ud i naturen?



4 uddannede og erfarne instruktører - Tine Sørensen, Ulla Bertelsen, Jette Lund og Ketty Jessen - er klar til at tage dig med ud i den nære og skønne natur, hvor der vil blive mulighed for både styrke-, balance-, yoga- og kredsløbstræning samt hyggeligt samvær på aller bedste måde.

Har du behov for at komme i gang med at styrke dit helbred, og samtidig have det hyggeligt og rart så er der opstart:

onsdag den 2/9 2015 kl. 17.00 - ca. 18.30

Du skal selvfølgelig have noget praktisk tøj, godt fodtøj, drikkedunk og dit gode humør med.

"TRÆNING I NATUREN" er HOIF`s nye holdtilbud som er åbent for voksne i alle aldre. Træningen foregår hver gang i den lokale natur og er tilpasset så alle kan være med, også hvis du lige har afsluttet et træningsforløb på Kommunens Træningscenter eller aldrig tidligere har været med i en idrætsforening.

Hvis du får smag for det efter den første prøvegang, så kan du senere melde dig ind i HOIF-fitness. Det koster 149 kr. om måneden, og giver dig også adgang til meget andet. (se HOIF`s hjemmeside).

Projekt "træning i naturen" er et unikt tilbud som DGI har startet. Endnu er kun ganske få kommuner med i projektet, så her i Hou kan vi være med til at give det en god start, så projektet kan blive udbredt til resten af landet.

Nina Schriver er ophavsmand og vejleder til "træning i naturen" og hun har bl.a. skrevet bogen "Mooving in nature".

Her fra OplevHou ønsker vi projektet en god start.

13-08-2015/Kirsten Moric