

# Senioridræt er i gang igen



Så er senioridræt i gang igen. Ca. 30 mødte op, og der er plads til dobbelt så mange, hvorfor du endnu kan nå at være med. Senioridræts trofaste og dygtige leder, Kirsten Grønlund, har forberedt coronavenlige øvelser, så vi holder den fornødne afstand og ikke anvender redskaber. Tag gerne selv små håndvægte med. De kan laves af 2 brugte halvliter sodavandsflasker, som du fylder med sand.

Efter gymnastikken er det muligt at have lidt socialt samvær med den fornødne afstand- hvor vi kan bestille en kop kaffe hos Leif.

Har du lyst til at prøve om det er noget for dig, er du meget velkommen i Hou hallen torsdage kl. 9.30-11.00. Og mangler du en måtte at ligge på, kan den købes i hallen for 120 kr.