

# Idræt i naturen



Under kyndig ledelse af tre engagerede instruktører, Jette Lund, Ketty Jessen og Ulla Bertelsen, er der hver onsdag året rundt mulighed for at træne i naturen klokken 17.00-18.30.

”Træning i naturen” er ét af HOIF’s holdtilbud. Det henvender sig til alle, der har lyst til naturlig træning i naturen og et godt grin. Uddannede instruktører sørger for, at træningen tilpasses individuelt, så alle kan være med – også dig der aldrig har trænet eller lige har afsluttet et genoptræningsforløb.

Træningen giver sved på panden, gavner kredsløbet, øger styrke og udholdenhed samt udfordrer balancen, og afsluttes med træning i mindfulness.

Har du lyst til en gratis prøvetime skal du blot møde op ved indgangen til Hou Hallen en onsdag kl. 17.00.

Herefter kræver deltagelse medlemskab af HOIF. Er du ikke allerede medlem, kan du oprette abonnement under fanen ”Fitness”

på [www.hoif.dk](http://www.hoif.dk). Abonnementet koster 149 kr. pr. måned og giver dig mulighed for også at benytte fitnesscentret og dets holdtilbud. Derudover skal der ved oprettelse af et abonnement betales et oprettelsesgebyr.

10-03-2016/Tove Bjerre