

# OM ODDER SENIORGYMNASTIK

Foreningen blev stiftet den 18.9.1991 af nogle kommunale fysioterapeuter, som mente, at seniorerne manglede et sted at fortsætte deres træning, når de var færdigbehandlet hos fysioterapeuterne.

Foreningen er for personer over 50 år, som er selvhjulpne.

Formålet med vores seniorgymnastik er at holde kroppen igang og holde rollatoren fra døren.

Vi er så heldige, at vi har fået ansat fitnessinstruktør Inge Isaksen fra Odder fitnesscenter. Inge har specialiseret sig i senioridræt

Gymnastikken starter med en halv times opvarmning af hele kroppen, hvorefter der bliver skruet op for øvelserne, så vi får pulsen op og sved på panden. Programmet er meget varieret og vi bruger forskellige redskaber som bolde, elastikker mm,

Som træner lægger Inge vægt på / har øje for, at alle kan være med. Bliver man for træt, tager man bare en pause på bænken.

Inge er en energisk, humoristisk og positiv person, som dermed også bidrager til den gode stemning.

Det sociale samvær er ligeledes vigtigt for foreningens medlemmer. Efter gymnastikken går en del af os op i cafeteriet og nyder en kop kaffe, snakker og synger et par sange.

Gymnastikken foregår i Multihallen i Spektrum, hver onsdag fra kl. 9.30 til kl. 11.

Sæsonen starter den 1. onsdag i januar og slutter i uge 19 (1. eller 2. onsdag i maj).

Herefter er der fælles vandreture i Odder og omegn med Poul Holm Nielsen som turlleder. Det særskilte program er sendt til medlemmernes mailadresse og findes også i udprintet udgave i multihallen for medlemmer uden mail.

Den 1. onsdag i september starter gymnastikken op igen og fortsætter frem til midt december.

På bestyrelsens vegne

Anna Jakobsen

18.03.25