

Nyhedsbrev udsendt 2. september 2017

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

---

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### Nyt! - Intro-aften de fire første hverdage i måneden

For nye medlemmer tilbyder vi nu introduktion de fire første hverdage fra 19:00 til 21:00 i hver måned. Her kan du blive vist rundt, få nøglebrik, snakke med frivillige fra foreningen, blive testet på vores analysevægt og hjælp fra kort introduktion til fuld instruktion og programlægning. Alt efter dit behov.

Er du indmeldt og ikke har fået din brik endnu, så kik ind. [Læs mere på hjemmesiden](#). Nuværende medlemmer er naturligvis også velkomne til en snak. Frivillige fra foreningen er klar de fire første hverdage fra 19:00.



#### Ny vægt med kropanalyse

Foreningen har indkøbt en ny analysevægt til måling af muskelmasse, fedtprocent og meget andet. Vægten bliver i starten af september opsat permanent i lokalet, så du selv kan bruge den. [Læs mere på hjemmesiden](#).

#### TRX holdtræning

Starter på tirsdag 5/9 kl. 17:00 [tilmelding via hjemmesiden](#). Prøv! TRX er funktionel træning med egen kropsvægt og med fokus på både styrke, puls, balance og smidighed.

#### Ny kunst i lokalet

Kirsten Marie Terkelsen har malet de flotte og meget farverige billeder. Kirsten fortæller at den største inspiration har hun fundet i sin egen have, derfor er det mest blevet blomsterbilleder hun har malet de senere år. Nyd de flotte billeder i vores fitness lokale. Billederne er til salg direkte hos kunstneren.

[www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk](http://www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk)