

Nyhedsbrev udsendt 14. september 2017

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Vi søger en kollega

Kan du tage en plads på service-holdet, der holder vores fitness pænt og rent? Meld dig til det gode aktive fællesskab af frivillige, få gratis træning og andre fordele! [Læs mere på hjemmesiden.](#)



Ny vægt med kropsanalyse

Den nye vægt er opstillet i fitnesslokalet og står fremme, så du selv kan lave en måling. Du får måleresultatet med hjem på tryk. [Læs mere på hjemmesiden](#) Kontakt en instruktør, hvis du vil have hjælp til at tolke resultaterne og måske omsætte det til endnu bedre træning. Instruktørerne har fået udvidet vejledning i at bruge vægten.

Foredrag med Henrik Duer 5. oktober

Vil du gerne have succes med dit vægttab? Og har du brug for motivations-spark bagi? Så er dette foredrag for dig. Vægttabseksperter Henrik Duer giver dig de allervigtigste kost-, trænings- og motivationstips til et vægttab der holder.

Derudover fortæller Henrik om korrekt brug af [vores nye analysevægt](#). Gratis. Begrænset plads. [Læs mere og tilmelding på hjemmesiden.](#)



www.hoebjerg-lyseng-foreningsfitness.dk