

Nyhedsbrev udsendt 7. november 2017

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Julebrunch 3. december - med tilmelding

Foreningens efterhånden meget traditionsrige julebrunch er i år søndag, den 3. december kl. 10-12 i Café Lyseng. Der bliver brunch med det hele, et stort gavebord, amerikansk lotteri og hygge i sækkevis.

Kom og hyg med. I år skal du *købe* billet til arrangementet, til gengæld kan billetten ombyttes til 10 lodder i lotteriet når du kommer. Pladsen er begrænset til 70 deltagere og kun for medlemmer.

[Køb din billet her.](#)



Måling af kondital lørdag 2. december

Efter mange timers træning i fitnesslokalet eller på en af vore "Indoor cykler" er det måske tid til at få målt dit VO2max/kondital. VO2max kan måles på flere forskellige måder. Vi tilbyder dig en MAP test (max aerob power) på vore Body-Bike cykler, hvor du får oplyst dit MAP tal og dit relative CO2max umiddelbart efter testen. Vi kører testen et par gange om året, så du fremover kan følge evt. forbedringer, status quo eller fald i dit VO2max. Jo højere VO2max jo bedre form. Det sker lørdag 2. december kl. 9:15 og tager en times tid. [Husk tilmelding!](#)

Pas på! - forsøg på tyveri

Vær forsigtig især i aftentimerne. Se efter at yderdøren og døren til omklædningsrummet lukker helt når du går ud. Centeret har oplevet tilfælde hvor unge drenge lurer udenfor og så smutter ind inden døren lukker og forsøger tyveri. Et af vores medlemmer har også oplevet situationen ved fitness omklædning, men fik dem heldigvis bortvist.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk