

Nyhedsbrev udsendt 6. april 2018

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

---

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### Fitness i april

Generalforsamlingen var velbesøgt med omtrent 60 medlemmer og foreningen kører videre på fuld kraft. Vi har mange tilfredse medlemmer, men desværre stadig en lang venteliste.

Vi håber på bedre plads i det nye LYS1 projekt, hvor kommunen nu har taget fat på deres del.



#### Den nye trappemaskine

Flere har spurgt til den nye trappemaskine, der umiddelbart ser ret simpel ud. Maskinen kan mere end man umiddelbart skulle tro. Kontakt en [instruktør](#) for at få fuldt udbytte af dens funktioner.

#### Foredrag 17. maj 19:30

Jens Myrup Thomsen holder foredrag om kost og træning. Hvad er op og hvad er ned set ud fra den nyeste forskning. Jens er cand. scient. i idræt og har stor erfaring som fitnesskonsulent hos DGI.

Kun for medlemmer. Deltagelse er gratis. Begrænset antal pladser.

[Læs mere og tilmelding](#),



#### Café Lyseng: den store buffet på mandag 18:00

På mandag 9. april tilbyder Fati i [Café Lyseng](#) igen den store lækre buffet med spændende retter. Husk at bestille bord. Støt vores lokale gode café.

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