

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness i oktober

Vores vandpost er gået helt defekt, men en ny er på vej.

Vores nye onsdag-formiddags hold med SeniorCirkelTræning kom godt i gang 19. september. Det er et fast hold, der løber over 14 træninger, da der bygges på fra gang til gang.

Næste intro-aftener i fitnesslokalet er 1. og 2. oktober. Døren er åben både for nuværende og mulige nye medlemmer. Kom forbi til en snak og/eller en [personlig instruktion](#). Er du ny-indmeldt, kan du også hente nøglebrik. Den 1. oktober er der desuden lækker buffet i Café Lyseng.

Onsdag, den 10. oktober er **fitness lukket fra 16:30 - 19:30**. Vores vakse servicehold gør hovedrent i lokalet.



Samværsaften - mad fra Martin IB og foredrag af Michael Pfeiffer

Vi har fået mulighed for at arrangere et helt særligt tilbud til vores medlemmer. En aften på Travbanen hvor du både får en tre-retters menu leveret af Martin IB kokketeamet og et spændende foredrag med bjergbestigeren Michael Pfeiffer om hans udfordringer i Pakistan.

Michael fortæller også om erfaringer og oplevelser fra mange bjergekspeditioner, som har ført ham adskillige gang til Pakistan, Himalaya, Sydamerika, Alperne og Mongoliet.



Det sker torsdag 15. november. Begrænset plads. Billetsalget starter på søndag 16:00. Pris 100 kr/person. Læs mere og her. [Læs mere her](#).

Boksning i fitness

Vil du prøve boksning og komme i kanonform byder vi på hård boksetræning hver tirsdag aften kl.18-19 og lørdag kl.12-13. Alle kan deltage i træningen, som består af opvarmning og koordination, herefter teknisk bokseinstruktion med plethandsker. Vi slår også på sandsække og træner i balance/skyggeboksning. [Læs mere her](#).

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk