

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

---

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### Efterår i din fitness forening

Efteråret er her og dermed højsæson for indendørs træning. Ud over individuel fitness fra 05 til 23 hver dag tilbyder vi fra kommende uge (43) endnu mere holdtræning med [kettlebells](#) hver onsdag kl. 17-18 og et par nye [indoor cyckling](#) hold hver tirsdag og torsdag kl. 18-19. [Se oversigt over aktiviteter](#) for tilmelding og mere information.

Vores [medlemsarrangement](#) 15. november med spisning v. Martin IB og foredrag med Michael Pfeiffer er for længst udsolgt (70 pladser). Vi glæder os.

Lidt medlemsstatistik: gennemsnitsalderen er faldet lidt til 52,2 år. Andelen af mænd er uændret ca. 55%. Ventelisten til medlemskab er også uændret lang, selvom den varierer hen over året.

#### Unge-instruktør

Til vores medlemmer i alderen 15-25 år har vi hver tirsdag kl. 17-19 et særligt tilbud. Vores unge-instruktør Peter er til stede i fitnesslokalet og kan give råd om endnu bedre træning. Ingen tilmelding, bare kom forbi, træn og få nye input. [Læs mere](#).

#### Åbent hus 1. og 5. november

Vi er igen klar de første hverdage i måneden fra kl. 19. Klar til spørgsmål, hjælp til øvelser og fuld [instruktion](#) til alle medlemmer. Vi fortæller også og viser gerne rundt hvis du er interesseret i medlemskab, så du kan se foreningens tilbud. Nøglebrikker til nye medlemmer vil også ligge klar. Torsdag 1. november er der desuden lækker buffet i [Café Lyseng](#) (husk bordbestilling direkte til caféen).

#### Julebrunch

Den traditionelle julebrunch for medlemmerne kommer naturligvis også i år. Arrangementet er søndag, 2. december 10:00. Billetsalget starter [her](#) en måned før.

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

