

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Ny kunst i september

Fra september vil der atter være ny kunst på væggene i Fitness. Denne gang er det udstilling af malerier fra kreativ kunstner og tidligere sygeplejerske Hanne Nors, som foruden at male også både syr, strikker og skriver. Læs mere om Hanne Nors og vores Kunststudvalg [på hjemmesiden](#).



SeniorCirkel 60+

Der er stadig ledige pladser. Starten er **onsdag 11. september kl. 9:30**. [Læs mere og tilmelding her](#).

Foreningsaften 2. – 3. september

Få instruktion - svar på spørgsmål - et tjek på analysevægten - hils på de frivillige, som står klar både mandag og tirsdag aften fra 19-21. For instruktion eller hjælp til dit eget træningsprogram er [tilmedling nødvendig](#).

Mandag aften **2. september** er der Buffet i [Café Lyseng](#), hvor du også kan møde vores frivillige. Bordbestilling nødvendig på tlf. 26 39 63 16.

Måling af kondital / MAP Test

Hvad er dit kondital ? hvad betyder det egentlig og hvad kan du det bruge til ? Kom og få svar **mandag 2. september, kl. 17:00**, hvor vores instruktører står klar. Testen foregår på vores spinningcykler og tager ca 30-40 min. [Tilmelding her](#) (vælg dato på kalenderen).

TRX Nybegynder

Er du nysgerrig efter hvad træning med TRX er ? Vil du gerne træne TRX på vores hold, så kom til instruktion **tirsdag 3. september**. [Tilmelding her](#).

Øvrige hold - sæsonstart

TRX – start uge 35. MandagsCirkel – start **mandag 2. september kl. 17:30**. Kettlebell Girlz&Boyz – start **mandag 16. september kl. 9.00**. Indoor Cycling og Boksetræning er startet! Se nærmere under de enkelte [aktiviteter](#).