

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness i september

Husk vores [foreningsaftener](#). I september er det tirsdag 1. og onsdag 2. Begge dage fra 19:00. [Book instruktion](#) eller kik bare forbi for en snak. Folk med tilbud om medlemskab kommer også og bliver vist rundt.



TRX og kettlebells

Vi har stor interesse for de to spændende træningsformer. For [begge](#) anbefaler vi *meget* at du får instruktion i rigtig brug, da en forkert øvelse nemt giver skader. Skriv til [medlemsservice](#) eller hold øje med tilbud om instruktion/ [holdtræning](#).

Ny samværsaften med Martin IB mad og spændende foredrag

Igen i år har vi fået mulighed for et helt særligt tilbud til vores medlemmer. En aften med tre-retters menu fra Martin IB kokketeam og et spændende foredrag, hvor Rasmus Mannerup Jørgensen fortæller om sine oplevelser i Grønland med Sirius Patruljen.



Datoen er torsdag 14. november. Der er et begrænset antal billetter, som sælges på hjemmesiden fra 27. september kl. 12:00. Medlemmer må invitere en gæst med. Pris 100 kr/person. [Læs mere her](#).

Nyt om LYS1!

Vi har nu nyt i LYS1 projektet. Rapporten "LYS1 vision og helhedsplan" har været forelagt i såvel kommunen som Fonden Lysengs Idrætscenters bestyrelse. Begge steder er visionen godkendt som grundlag for det videre forløb. [Hvad betyder LYS1 for din fitness?](#)

Det skal understreges at der ikke er truffet beslutning om at gennemføre projektet, men en tilkendegivelse af at parterne tror på visionen og planen. Se videre på www.lys1.dk hjemmesiden og tilmeld dig nyhedsbrevet derfra, så du får information direkte når det sker.