

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Aktiviteter i din fitness

Vi holder som altid åbnet fra 05-23 hver dag for individuel træning. Overvej at aftale en snak med en af vores DGI uddannede instruktører. [Læs mere](#). Ifølge DGIs målinger, kan næsten alle lære noget og få mere ud af træningen. Uden at bruge mere tid. Hvad med dig?

Mandag/tirsdag 2. og 3. december har vi [foreningsaften](#), hvor vi er klar med instruktører i fitness lokalet. På lørdag 23. november er der igen intro til [Kettlebells](#) kom og få det lært! Og brug det selv bagefter. Fra onsdag 20. november har vi også [ski-træning](#) målrettet funktionel træning af ben og balance som forberedelse til skiferie.



Årets Julebrunch med Jan Kolling og amerikansk lotteri

Der er endnu få ledige billetter til vores traditionelle julebrunch. Vi hygger søndag 1. dec 10:00 - 12:00 med brunch, julemusik og amerikansk lotteri. Deltagelse er gratis, du betaler kun for lodder til lotteriet (kr. 40). [Læs mere og køb adgang](#).



Ny kunst i lokalet

Fra december måned 2019 udstiller Lise Legarth eksempler på sine malerier i Fitness. [Læs mere](#).

Foredraget 14. november

[Medlemsarrangementet](#) med spising og foredrag om Sirius Patruljen ved Rasmus Mannerup Jørgensen var en stor succes. Har du har en idé til en ny foredragsholder næste år?, så send et tip til [formanden](#).

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk