

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

---

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### Godt Nytår!

Vi er klar her i det nye år i din fitness og vi kan se at mange medlemmer allerede træner på livet løs.

Næste [foreningsaften](#) er på mandag 6. januar. Foreningsaften har vi jo altid de 2 første hverdage hver måned. Det er her du kan få ordnet nøglebrikker, blive vist rundt, få svar, booke din helt egen instruktør og få justeret dit træningprogram eller få instruktion i f.eks. nye træningsredskaber som bl.a. kettlebells, TRX, trappe- og ro maskiner, som rent faktisk kan give meget mere til din træning end du måske lige tror. Kom frisk – vi vil så gerne hjælpe dig og så er det endda helt gratis for dig. Se tidspunkter på hjemmesiden og book instruktør [her](#).



#### Mere i din fitness

Fitness er dejligt fleksibelt og individuelt. Og vi har åbent fra 05 til 23 hver dag. Foreningen drives 100% af muntre frivillige, hvoraf alle instruktører er DGI uddannede. Vi tilbyder også:

Skitræning – hver onsdag kl, 18:30. til og med onsdag den 6. februar. Tilmeldig ikke nødvendig – bare mød op.

Senior 60+ - Sæson start onsdag den 8. januar, kl. 9:30. Hvis du har deltaget tidligere er det bare at møde op, nye deltagere bedes [tilmelde sig her](#).

Kettlebell intro – instruktion/opfølgning for alle der vil prøve træning med kettlebells eller skal have justeret teknik/øvelser, [Læs mere og tilmelding](#).

Øvrig holdtræning i fitness lokalet – [se tidspunkter her](#).

Indoor Cycling – med 6x indoor cycling hver uge, har du god mulighed for at få pudset konditionen af. [Læs videre](#).

#### Facebook

Følg os også på Facebook – vores side [Højbjerg-Lyseng ForeningsFitness](#) eller vores åbne gruppe [Højbjerg-Lyseng ForeningsFitness](#), hvor du f.eks. kan komme med ris & ros, gode idéer eller finde en træningsmakker. [Læs mere på hjemmesiden](#) hvor vi lige nu kører en lille ekstra konkurrence.