

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Kære medlem

Vi åbner igen i morgen **mandag, den 15. juni kl. 8:00!**  
Velkommen tilbage til fitness træning med de nødvendige corona begrænsninger. Vi har gjort klar og overholder de krav vi har fra myndighederne via DGI. Vi får løbende information og kan justere i takt med at kravene ændres.



### Aktiviteter

Vi åbner for egentræning med styrkemaskiner, håndvægte, balanceøvelser, smidighed, kropsøvelser m.v. plus naturligvis den gode snak i lokalet.

Der vil være lukket for al holdtræning og for hård konditionstræning (cross, cykler, løbebånd, ro-maskiner), da det kræver stor sikkerhedsafstand, men vi tillader brug af disse maskiner til let opvarmning af max ca. 10. minutters varighed.

### Corona-foranstaltninger

- \* Bliv hjemme, hvis du har symptomer.
- \* Klæd om hjemmefra og tag bad derhjemme.  
Medbring indendørs træningssko.  
Medbring eget håndklæde hvis du sveder meget under træning.  
Medbring drikkedunk.
- \* Afsprit/vask dine hænder inden du går ind (toiletter ved indgangen).
- \* Brug altid din nøglebrik ved fitness døren når du kommer.  
NYT: brug brikken ved døren når du går hjem (registrering af antal i rummet).
- \* Max 10 personer i lokalet.
- \* Hold 2 meters afstand - og vis hensyn.
- \* Træn alene (ikke parvis eller i grupper).
- \* Desinficer udstyr efter hvert brug (spray og papir står på bordene).
- \* Host og nys i dit ærme eller albue, ikke dine hænder.
- \* Undgå fysisk kontakt.
- \* Ingen hold-træning.
- \* Ingen hård konditionstræning.  
Cykler, cross, løbebånd og ro-maskiner må bruges til lettere opvarmning, Maksimum 10 minutter.
- \* Måtter, elastikker, handsker og lignende er fjernet.  
Hvis du gerne vil bruge en træningsmåtte, skal du medbringe din egen.

## **Dit ansvar**

Fitness fastholder normal åbningstid, da vi er sikre på, at alle medlemmer opfører sig ansvarligt til fælles bedste og hjælper med at overholde myndighedernes krav. Alle kender jo i forvejen de generelle corona krav om håndvask og hensyn. I fitness gælder desuden at alle berøringsflader og andet udstyr skal rengøres/desinficeres efter brug og at der skal holdes afstand til andre medlemmer. Det skal hvert enkelt medlem selv sørge for sker. Foreningen har sørget for al information, alle nødvendige midler til afspritning og ændret indretning af lokalet.

## **Generalforsamling**

Årets ordinære generalforsamling er onsdag 24. juni 19:00. Mødet er med tilmelding på forhånd.

[Læs mere og tilmelding.](#)

Venlig hilsen

Bestyrelsen