

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

De nye corona regler om mundbind

De nye restriktioner betyder at der nu er krav om at bære mundbind også i Lyseng Idrætscenter. For fitness er omklædning og selve træningen fritaget. Du skal derfor bruge mundbind til og fra træningen, men er fritaget i omklædning og inde i selve fitnessrummet. Mundbinds-kravet gælder også turen mellem omklædning og fitness.

I omklædningen og fitnessrummet gælder de hidtidige krav til afstand, afspritning og antal personer i rummet. Husk også at kredsløbsmaskinerne er til max 10 minutter (for at undgå høj puls). Reglerne skal sikre alles tryghed.

Individuel fitness er ikke en fælles aktivitet og er derfor ikke omfattet af begrænsningen på holdstørrelser. Vores netop genstartede formiddagsholdtræning må desværre holde pause igen, netop på grund af den nye begrænsning på 10 voksne til en fælles aktivitet. [Læs mere](#). Du er altid velkommen til at kontakte bestyrelsen med forslag eller spørgsmål.

Cycling hold

Vi prøver i denne uge at køre "Corona'sikker Indoor Cycling" med højt tempo på små hold. Med tilmelding. Da holdene er små er der "mødepligt" for alle tilmeldte - eller afbud i god tid, så en anden kan få pladsen. Vi håber det fungerer og kan fortsætte indtil videre. [Læs mere](#).

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk

