

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Kære medlem

Det har desværre lange udsigter til med genåbning af vores fitnesscenter. Covid-19 sætter mange spor i vores samfund og vi har ingen prognose for åbning indendørs. Men eftersom der nu er givet grønt lys til at træne udendørs, flytter vi nu noget af vores fitness holdtræning udendørs. Er der opbakning kunne det også fortsætte efter genåbningen.



Nyt tilbud: Fitness i det Fri - første gang på torsdag

Vores kreative holdinstruktører er helt klar på at rykke træningen udendørs, hvor vi kan træne sammen under åben himmel. Har du lyst til at prøve kræfter med **Fitness i det Fri**? Alle kan være med - uanset køn, alder og niveau - du skal bare være indstillet på en sjov og udfordrende træning under åben himmel, med fokus på styrketræning med egen kropsvægt og pulsøvelser. Det hele foregår i det fri, hvor naturens redskaber og området omkring os vil være en naturlig del af træningen. Tilmelding er nødvendig.

Første gang er torsdag 18. marts 16:30. [Læs mere og tilmelding.](#)

Walk og løbehold

Vi tilbyder forsat **Walk med power-øvelser** hver tirsdag kl. 10:00. Løbeholdet er på standby indtil vejret bliver lidt lunere. Forventet opstart primo april. [Læs mere her](#) om de to hold. Vi mangler en ekstra løbetræner. [Skriv til os](#) hvis du er interesseret. Vi kan også tilbyde uddannelse.

Boksetræning out-door

Vores boksehold rykker træningen udendørs i løbet af april, hvor de et par gange om ugen vil træne fitnessboksning med både konditions- og styrketræning på arealerne ved Lyseng. For opstart og tidspunkter [læs mere her](#).

Fortsættes næste side.

In-door Cycling out-door ?

Når vejret bliver lidt mere lunt, kan vi måske også trille spinning cyklerne udendørs og give den gas dér. Er du interesseret? [Læs mere her](#).

Generalforsamling

Normalt afholder vi ordinær generalforsamling i marts måned, men det er - ligesom sidste år - ikke muligt pga. forsamlingsforbuddet. Vi håber at kunne afholde den senere i foråret.

Online medlemsmøde?

I bestyrelsen vil vi rigtig gerne høre fra alle jer medlemmer, især i denne kedelige situation med lockdown af foreningen. Har du spørgsmål, kommentarer eller forslag, så [skriv til os](#) og vi arrangerer et online-møde. Vi kan lave et eller flere møder, alt efter emner.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk