

## Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

---

### Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

#### Farvel til corona-restriktionerne

Vi skal i gang efter corona-perioden og de frivillige i din forening har lagt en plan! Den 10. september ophæves de sidste corona-restriktioner og vi kommer tættere på normale forhold. Check af coronapas bortfalder og de præcise krav til afstand og arealer erstattes af anbefalinger.

I foreningen følger vi myndighedernes fortsatte anbefalinger om sikkerhed, ekstra god hygiejne og afspritning indtil videre. Vi skal altid passe på hinanden.



#### Nyt tiltag: "Åben Instruktion" fra 1. september.

I september tilbyder vi næsten daglige tider (både dag og aften), hvor en instruktør er klar. Brug det, du kan få hjælp til en enkelt øvelse eller lagt et helt nyt træningsprogram. Vi vil så gerne hjælpe dig videre med træning, alt efter dit behov. I dette tiltag byder vi også velkommen til nye medlemmer. [Læs mere og se tider og tilmelding her.](#)

#### Holdtræning

Vi forventer at genstarte med både kettlebell, cirkel- og cykel-hold i løbet af september. Cykelholdet forventes at blive med begrænset deltagerantal af hensyn til den begrænsede plads i lokalet. Hold/introduktion til TRX forventes fra oktober. Start og tilmelding kommer under de enkelte [aktiviteter på hjemmesiden.](#)

#### 60+ Onsdagscirkel træning starter igen 15. september

Den populære aktivitet i den store hal går i gang. Tilmelding er ikke nødvendig. [Læs mere om holdet.](#)

#### Efteråret i din fitness

Vi håber i løbet af efteråret også at kunne tilbyde medlemsarrangementer og har bl.a. et foredrag i kikkerten sammen med tidligere traditioner.

Skriv til [bestyrelsen](#) med spørgsmål, ideer eller noget vi skal være opmærksomme på.