

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness efter corona

Alle Corona restriktioner er heldigvis bortfaldet, men er i fitness sammenhæng erstattet af tydelige anbefalinger om at fortsætte et stykke tid med afspritning og høj hygiejne. Faktisk som i resten af samfundet. Vi fortsætter efter DGI's anbefalinger derfor med spritstationer i rummet indtil videre. Husk derfor afspritning, så vi passer på hinanden. De bløde ting - elastikker, måtter, boksehandsker og lignende er heller ikke taget frem endnu, da de ikke kan rengøres ordentligt. Har du brug for måtte eller elastikker i træningen, så medbring selv.



Vi har også kunnet byde velkommen til et antal nye medlemmer og flere er på vej. Vi har tilbud om medlemskab ude til et antal personer på ventelisten.

Vi kan se at aktiviteten i fitnessrummet er ved at være oppe på det normale niveau. Vi oplever også jævnligt lidt efterladt rod - især omkring vægtskiverne. Tænk lige over det og hæng tingene på plads efter brug. Vær også rar og luk vinduerne, hvis du går som den sidste i lokalet. Tak!

Julebrunch!

I år indbyder vi igen alle medlemmer til Julebrunch på den første søndag i advent. Datoen er 28. november og arrangementet er 10:00 - 12:00. Kom til brunch, levende musik og amerikansk lotteri med gode præmier. Billetsalget starter en måned før. [Læs mere og køb billet her.](#)

Holdtræning

Her er vi på vej mod aktivitetsniveauet fra før corona. Cycling er fuldt kørende fra og med uge 43. Kettlebell som kører holdtræning onsdag, kl. 17-18. Vores mandagscirkel er indstillet indtil videre, mens seniorholdet onsdag formiddag er kommet i gang med stor deltagelse. Hold i TRX forventes ultimo oktober. [Se mere under de enkelte aktiviteter.](#)

Uge 42: vedligeholdelse i omklædningen

Huset udfører vedligeholdelse i vores omklædningsrum i uge 42 plus et par dage i 43. Brug omklædning 3 og 4 nede ved den store hal i perioden. Vi opsætter skilte.

Vil du videre med din træning?

Har du lyst til at få mere indsigt og uddannelse i fitness? Foreningen tilbyder betalt DGI uddannelse til fitnessinstruktør og eventuelle overbygninger. Uddannelser er weekendkurser og du får papir på din viden. Forudsætningen er at du samtidigt går med ind i det frivillige fællesskab om at drive foreningen og hjælpe medlemmerne til god træning. Lige nu mangler vi en ekstra til cirkeltræning og TRX.

Interesseret? - skriv til [medlemsservice](#), så kontakter vi dig for en snak.