

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Din fitness i november

Vi har budt velkommen til mange nye medlemmer i den sidste måneds tid. Medlemstallet er nu næsten tilbage til tiden før corona-perioden, hvor vi naturligvis havde udmeldelser uden tilsvarende indmeldelser. Faktisk har vi fået afviklet det meste af ventelisten.



TRX - fitness i de gule stropper

Vores rundspørge i sidste nyhedsbrev om interesse i TRX-holdtræning gav positiv feed-back fra en række interesserede. Vi starter TRX-holdtræning op i kommende uge (45). Generelt er TRX en rigtig spændende træningsform. En effektiv funktionel træning som styrker hele kroppen, men som kræver instruktion. Kom med og prøv! [Læs mere og tilmelding her.](#)

Julebrunch - få billetter tilbage

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. [Læs mere og køb billet her.](#)

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk

