

Nyhedsbrev udsendt 5. august 2022

## Fitness i august

Ferietiden er ved at slutte og i fitness er vi klar til efterårssæsonen. Medlemmernes aktivitet er igen ved at være høj i fitnessrummet. Du kan nu igen få nye fitness-udfordringer ved at kontakte en instruktør. Næste [foreningsaften](#) er torsdag 1. september, hvor du altid kan snakke med os. Ellers skriv til [medlemsservice](#), så kontakter vi dig.

Holdaktiviteterne (cycling, seniorcirkel og trx) starter op i løbet af august. De præcise datoer er forskellige og kan ses i [kalenderen](#) under hver aktivitet.

To nye frivillige, Mizo og Frederik, er begyndt i vores [serviceteam](#). Vi kan også byde nye medlemmer velkommen, for en gruppe på ventelisten har fået tilbudt medlemskab. De første er allerede i gang.

Lidt praktiske informationer: Der er maler og andet vedligehold i huset (bl.a. lidt i fitnessrummet). Vi har stadig mange glemte sager liggende og får løbende fyldt på. Nogen af jer må mangle noget?

## Afspritning

Vores spritstationer er permanente og vi opfordrer til at afspritte håndtag m.v. efter brug. Fagfolk anbefaler den øgede hygiejne - den er god til at begrænse alle typer smittespredning. Husk at vi også har medlemmer, vi ved er særligt forsigtige af forskellige årsager.

## Et suk!

Bruger du vægtskiver kan du også løfte dem på plads efter brug. Specielt morgen og aften ser vi ofte skiver, som ikke er taget af vægstænger eller er placeret op ad en væg. Vægstykkerne skal - når de ikke er i brug - hænges på siderne af de 2 power racks.

## Giv en hånd med udendørs

Har du lyst til at bidrage med at vedligeholde de grønne arealer omkring de udendørs træningsredskaber, så kom frisk onsdag 10. august 19:00 ved fitness-cirklen på græsplænen, hvor vi taler om opgaver og omfang. Tag konen, manden, kæresten, ven eller veninden med. Det kræver ikke grønne fingre, kun lyst til at hygge, løse en opgave og sammen hjælpe lokalområdet.

## Ny kunst

Næste udstilling i fitnesslokalet er værker udført af Søren Kræsten, der bor i Højbjerg og er inspireret af naturens fænomener, farver, former, dyrene og menneskene med deres forskellige livsbetingelser.

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

[www.hlff.dk](http://www.hlff.dk) [www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk](http://www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk)

