

Nyhedsbrev udsendt 7. september 2022

Fitness i september

Efteråret er på vej og derfor også højsæson for fitness. I foreningen er vi klar. Vores instruktører kan hjælpe dig videre og vores grej har fået det store serviceeftersyn (dog afventer enkelte ting reservedele). Vi har skiftet til den klassiske håndsprit, som mange har efterlyst og vi har nu også stabilt varmt vand i bruserne.

Vi har senest afholdt et møde for alle frivillige med information og snak om fremtiden. Fire fra foreningen deltager i et DGI-forløb om at udvikle fremtidens forening til at blive endnu bedre.

I lokalet er der nu ophængt kunst frembragt af kunstneren Søren Kræsten. [Læs mere.](#)



Skal du ikke videre med din træning?

Har du lavet de samme øvelser i lang tid, bør du overveje at få en opfølgning med en instruktør. Det er jo med i dit medlemskab og de fleste kan faktisk få mere ud af træningen. Kontakt en instruktør - [se her hvordan.](#)

Holdtræning - Cirkel / TRX / Cycling

Onsdags-**seniorcirkelholdet** kører hver onsdag 9:00 - 10:00 i den store hal og er blevet meget populært. Fra 14. september er der fuldt program resten af sæsonen. Det er et åbent tilbud til alle medlemmer. [Læs mere.](#)

TRX er en spændende træningsform med højt udbytte. Vi har 3 begynderhold i september. Kom og bliv fortrolig med træning i stopperne. Det er funktionel træning med fokus på både styrke, puls og balance hvor alle kan være med. [Læs mere og tilmeld her.](#)

Indoor **Cycling** sæsonen er også gået i gang: Vi spinner flere gange ugentligt i 'cykelkælderen' lige under fitnesslokalet. Alle kan være med på vores hold som kørers af forskellige instruktører hvorfor du er sikret varieret træning. [Læs mere og tilmeld her.](#)

Sponsorer

Foreningen har en lille gruppe meget trofaste sponsorer blandt de lokale virksomheder. De har støttet os i mange år. Mangler du en god fisk eller hjælp fra en håndværker, så overvej at spørge en af dem.



Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

www.hlff.dk www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk