

Nyhedsbrev udsendt 25. oktober 2022

Fitness i efteråret

Her er friske nyheder fra din lokale fitness. Husk at vi er "*Fitness i forening - drevet af og for medlemmerne*". Læs mere nedenfor om holdtræning, et nyt tiltag og invitation til den årlige julebrunch for medlemmer.

Nyt tiltag: "Træn sammen"

Vi introducerer et nyt koncept: *Træn sammen med andre*. Træningen er uformel og helt individuel, men giver også plads til en hyggesnak. Måske er det lettere at komme afsted, når man ved at andre kendte også møder op. Der vil være instruktør, der kan vejlede. Det sker hver mandag 11:00. [Læs mere](#).



Julebrunch

Julen nærmer sig. Foreningens traditionelle julebrunch 1. søndag i advent, er i år **søndag 27. november 10:00 - 12:00** i Café Lyseng. Der bliver igen brunch, hygge, levende musik og amerikansk lotteri. Billetsalget starter præcis en måned før arrangementet. [Læs mere og køb billet her](#).

Aktuel holdtræning

- * Med start 9. november er der **Kettlebell-holdtræning** hver onsdag 17:00. [Tilmelding her](#).
- * Onsdags-**seniorcirkelholdet** kører fortsat hver onsdag 9:00 - 10:00 i den store hal. [Læs mere](#).
- * **TRX** er en spændende træningsform med højt udbytte. Lige nu hold mandag, tirsdag og torsdag 17:30. [Tilmelding her](#).
- * **Indoor Cycling** sæsonen er i fuld gang. Der er fuld skrue med hold hver tirsdag, onsdag, torsdag og lørdag kørt af forskellige instruktører. [Se tider og tilmelding her](#).

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

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