

Nyhedsbrev udsendt 25. september 2017

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Dette nyhedsbrev er sendt til alle 60+ medlemmer af foreningen (plus instruktører m.v.).

Nyt tilbud: Seniorcirkelhold, onsdag formiddag

Hver onsdag fra og med den 11. oktober til og med onsdag den 31. januar tilbyder vi seniortræning fra 9:30 -10:30. Det er et fast hold, hvor du **tilmelder dig til alle 15 træninger**, da der bygges på fra gang til gang. Der kan være max. 10 deltagere på holdet.

Vi starter træningen med fællesopvarmning, og slutter hver træning af med mobilitetstræning og udstrækning. Generelt vil der til alle træninger være fokus på styrke- og balancetræning.

4-5 gange vil vi (teoretisk og praktisk) sætte fokus på et "seniorrelevant" emne – f.eks. aldersrelaterede forandringer i kroppen, aldersrelaterede sygdomme, balancetræning, mobilitetstræning, eksplosiv styrketræning, bækkenbundstræning eller et andet emne som holdet ønsker belyst.

Træningen styres på skift af [instruktørerne Gitte, Ole og Jesper](#). På holdet bliver der desuden mulighed for få tilrettelagt eller finjusteret et individuelt program, der kan bruges når man ikke er til holdtræning.



Tilmelding og lodtrækning

Da vi desværre har begrænset plads er der tilmeldingsfrist til på søndag 1. oktober. Om mandagen trækker vi lod blandt de tilmeldte (dog ikke medlemmer på det nuværende torsdag formiddagshold). Alle får besked.

Tilmelding: Send en email til tilmeld@hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk med navn, eller læg en seddel i vores postkasse uden for fitnesslokalet. Senest 1. oktober. Eventuelle ledige pladser efter lodtrækningen går efter først-til-mølle for alle.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk