

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

UGE 48 i fitness er TRX uge

Vi sætter ekstra fokus på TRX træning i uge 48, så kom og løft din træning til next level. Bliv en del af vores stærke fællesskab med træning på hold og lad dig guide i intensiv og seriøs træning.

Tirsdag 27.november 16:45 tilbyder vi Workshop for Begyndere, hvor du får grundig introduktion i træning med TRX, og bliver helt fortrolig med både stropper og startpositioner for de enkelte øvelser.

Torsdag 29.november 17.00 tilbyder vi TRX Surprise, hvor du får 75 min. afvekslende træning med både TRX og egen kropsvægt med fokus på styrke, puls, balance og mobilitet. Alle kan deltage, men vi anbefaler, at du er fortrolig med TRX og/eller har været på Workshoppen for begyndere.

Mere om TRX og tilmelding på [TRX hjemmesiden](#)



Julebrunch - kun få billetter tilbage

Husk foreningens julebrunch **søndag den 2. december kl. 10.00** i Caféen.

Se program og tilmelding på [invitationen](#).

Kender du dit kondital ?

Måske, måske ikke.... men hvad betyder det egentlig og hvad kan det bruges til? Vi måler dit VO2max, altså din aerobe kapacitet i din evne til at optage ilt. Jo højere VO2max jo bedre er din form. Kondital kan måles på forskellige måder, vi tilbyder dig en MAP test (Max Aerob Power) på vore Body Bike cykler, Vi tilbyder test **lørdag 8. december 9:00**. Opvarmning og test tager ca. 30 - 40 min. Resten af timen køres det almindelige træningsprogram.

Tilmelding er på [indoor cyckling hjemmesiden](#).

Senior-Cirkel 60+ og Mandagscirkel

Sidste træning er **onsdag den 12/12**, hvor der efter træning sluttet af med hygge og brunch i Café Lyseng. Senior Cirkel 60+ starter bootcamp-forløb igen den 06.02.19. Tilmelding til det nye forløb vil være mulig fra medio januar.

Sidste træning før jul er **mandag den 17/12**, hvor der efter træning sluttet af med hygge, pakkeleg og buffet i Café Lyseng (pris 120kr + drikkevarer). Alle medlemmer er velkomne - tilmelding til spisning er nødvendig. MandagsCirklen, der kører som åben holdtræning for alle medlemmer, holder derefter pause til efter nytår. Se opstartstidspunkt under [holdaktiviteter](#),

Kettlebell - holdtræning

Som en af de eneste fitness foreninger i Aarhus har du hos os mulighed for at deltage i kettlebell holdtræning. Vi tilbyder i hele vinterhalvåret kettlebellholdtræning hver **onsdag kl. 17-18** (med tilmelding). Desuden kører der lige nu også et formiddagshold for primært seniorer **mandage kl 9.00-10.00**, hvor du får introduktion til træning med kettlebells. Holdet kører i en begrænset periode, og som et åbent hold uden tilmelding - det er bare at møde op. Holdet kan ses under [holdaktiviteter](#),

Kunst

Der er i november kommet ny kunst på væggene i fitness lokalet. De smukke farverige malerier er malet af Doris Sørensen, 78 år, som bor i Odder. Doris har malet gennem mange år, og maler i dag i to forskellige klubber, Farvecirklen og Lyst Maleren i Pakhuset, Odder. Det er foreningens frivillige kunstudvalg, der står for indgåelse af aftaler med de enkelte kunstnere. Alle malerier kan købes. Læs mere på [kunst hjemmesiden](#).

Fremlysning - mangler du en bilnøgle?

Vi har en efterladt bilnøgle (japansk) liggende. Hvem savner?