

Nyhedsbrev udsendt 1. januar 2019

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Godt fitness nytår til alle medlemmer

Vi ser frem til endnu et godt år i din fitness og alle de frivillige er parate til at hjælpe dig.

F.eks. på vores instruktionsaften onsdag d. 2. og torsdag d. 3. januar, kl. 19-21. Er du i gang, så book en opfølgning og få mest muligt ud af din træning. [Tilmelding](#). Om onsdagen tilbyder [Café Lyseng](#) lækker buffet. Her kan du også møde nogle af foreningens frivillige. [Husk bordbestilling](#).



Vi anbefaler, at du som minimum får lavet opfølgning på dit træningsprogram hver 3. måned. Også i 2019 er det en gratis del af dit medlemskab.

SeniorCirkeltræning 60+, starter nyt forløb onsdag den 9. januar kl. 9.30. Af øvrig holdtræning kan vi også i 2019 tilbyde Indoor Cycling, Fitness Boksning, TRX, Kettlebell og Cirkel-/Intervaltræning. [Se træningstider](#).

LYS1 - hvad betyder det for din fitness?

Målet med LYS1 er skabe et kultur- og idrætscenter ved at udbygge med både bibliotek, borgerservice, lokalarkiv, en daginstitution, mødelokaler, sal og flere indendørs idrætsfaciliteter. For din fitness vil det betyde mere plads, udstyr og bedre muligheder for de nye træningsformer, som f.eks. cirkelhold, TRX og kettlebells. I helt nye lokaler. Du kan være med til at hjælpe projektet i gang. [Læs mere](#).

Vi er en del af Fitness Tryday

Søndag den 27. januar kl. 11-15, danner Lyseng Idrætscenter rammen for en del af DGI's landsdækkende event [Fitness Try Day 2019](#), hvor vi/Fitness i samarbejde med Højbjerg Gymnastik Forening og Højbjerg Træning gør det muligt for alle at prøve kræfter med forskellige fitness aktiviteter. Det bliver en dag med masser af aktivitet i hele huset. Se mere på Facebook og [vores hjemmeside](#), hvor der også er link til tilmelding.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk