

Nyhedsbrev udsendt 26. marts 2019

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Nyt fra din fitness

Vi har [intro-aftener](#) på mandag 1. og tirsdag 2. april, hvor du kan snakke med frivillige fra foreningen, få lagt træningsprogram eller lavet en bodyscanning på analysevægten. Om mandagen kan du også træffe frivillige ved Café Lysengs buffet-tilbud, som er fra kl. 18:00.

Indoor Cycling: fra d. 21.03.19 har vi igen Indoor Cycling torsdage kl 18-19 m. Anders, der er tilbage i instruktør-sadlen. Birgit er gået på pause og vender tilbage til efteråret.



Kender du dit kondital?

Vi kan måle dit VO2max, altså din aerobe kapacitet i din evne til at optage ilt. Jo højere VO2max jo bedre er din form. Vi tilbyder dig en MAP test (Max Aerob Power) på vore Body Bike cykler (som du kender fra vores indoor cycling hold), hvor du får oplyst dit kondital umiddelbart efter testen. Det sker mandag den 8. april kl. 17:00 – 18:00. [Tilmelding her](#).

LYS1 projektet

LYS1 projektet udvikler sig fortsat. Følg med på www.lys1.dk, hvor du også kan tilmelde dig nyhedsbrev.

Vil du være med i et brugerpanel?

Få indflydelse på din fitness! I foreningen vil vi prøve at danne et "brugerpanel" af aktive medlemmer, til at repræsentere forskellige sider af vores brede medlemsskare. Vi har jo folk i alle aldre, dag/aften-trænere og forskellige behov/ønsker til at dyrke fitness. Vi prøver at dække det hele.

Tanken er at panelet mødes med nogen af de frivillige bestyrelsesmedlemmer, servicefolk og instruktører et par gange om året for at drøfte foreningens udvikling og fremtidsplaner. Stort som småt. I LYS1 projektet kan det også blive aktuelt at se på indretning af helt nye lokaler. Send os et par linjer om din interesse. [Send email](#).

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk