

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Forår i fitness

Vi ønsker god sommer til alle medlemmer, men husk at din fitness aldrig holder ferie. Vi har åbent hele året. Dog holder holdtræning og instruktioner sommerpause - læs nærmere på hjemmesidens holdsider.

Vores intro-aftener hedder fremover *foreningsaften*. Her vil du altid kunne møde folk fra foreningen, få svar, hjælp og instruktion. Interesserede i medlemskab kikker også ind. [Læs mere](#). De næste to datoer er 3. og 4. juni. Caféen tilbyder buffeten den 3. juni.



Dit kondital?

Den 4. juni er sidste mulighed i foråret for at få målt kondital. Efter måneders træning i fitness kan du nu få resultatet! Vi tilbyder en MAP test (max aerob power), der måler dit VO2max og dermed kondital, tirsdag 4. juni kl 19-20 i cykellokalet. [Læs mere og tilmelding](#).

Ny kunst i lokalet

Vi har sagt farvel til Bojans billeder og velkommen til spændende malerier fra Douglas York, der udstiller frem til og med juli. Læs mere om [Douglas Yorks udstilling](#).

LYS1 er på vej

Fitness er aktiv i LYS1 udviklingen. [Læs mere](#). Se også projektet hjemmeside www.lys1.dk og tilmeld dig nyhedsbrevet derfra.

Arrangement med mad og foredrag til efteråret

Vi indbyder til et arrangement på Væddeløbsbanen den 14. november. Igen i år med mad fra Martin-IB efterfulgt af et spændende foredrag. Denne gang skal vi høre Rasmus Mannerup Jørgensen fortælle om livet i Sirius Patruljen i det nordlige Grønland. Nærmere information kommer til september, men sæt datoen i kalenderen. [Foreningens kalender](#).