

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Fitness i november

Mandag 4. og tirsdag 5. november har vi igen [foreningsaften](#), hvor dine frivillige står klar med vejledning, udfordringer og instruktion. Kik forbi. Om mandagen kan du også møde frivillige ved den store buffet i Café Lyseng.

Vi har fået ikke mindre end fire nye frivillige instruktører i klubben. I vores aktiviteter kan I fremover også møde: Birgitte (cycling), Christina (TRX), Claus (fitness) og Morten (TRX).



Vores medlemsarrangement med spisning og foredrag den 14. november i skrivende stund omtrent udsolgt. [Læs mere her](#).

Vil du prøve noget nyt?

Se vores nybegynder-hold [Kettlebells intro 26. oktober](#) eller [TRX intro den 31. oktober](#), hvor du kan lære teknikken helt fra bunden af. Alle medlemmer er velkomne. Begrænset plads. Husk tilmelding.

Årets Julebrunch med lotteri

Vores meget traditionelle julebrunch kommer naturligvis også i år. Vi hygger søndag 1. december 10:00 med brunch og amerikansk lotteri. I år nu også med levende julemusik med Jan Kolling. Begrænset plads. Billetsalget starter præcis en måned før.

[Læs mere og køb billet](#).



Skal du på skiferie?

Med start onsdag 20. november har du igen mulighed for skitræning med fokus på styrke af core, ben og balance, så du bliver ski-klar og minimerer risikoen for skader. Vi tilbyder skitræning hver onsdag 18:30 frem til januar/februar.

[Læs mere og tilmelding](#).



www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk