

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Vi åbner for omklædningen på mandag

Dermed kan du igen klæde om i centeret. Max 3 i hvert rum og vi anbefaler stadig omklædning hjemme, hvis du har mulighed for det.

Omklædningen vil derfor nærme sig det normale, men Corona vil stadig sætte præg på vores fitness et stykke tid. Værst ser det ud med holdtræning (cirkel, TRX, kettlebells og cycling), som alle ligger stille indtil videre.



I lokalet oplever vi stor ansvarlighed til gavn for os alle. Vi sætter maksimalt antal personer op fra 10 til 12, men husk stadig at holde afstand. Brug altid din brik oppe ved fitness-døren, så vi kan følge op på antallet i rummet.

Afspritning af maskiner

Maskinerne skal ikke "vaskes" i sprit efter hver brug. Det er fint at give et sprøjt på et stykke papir og så aftørre berøringsfladerne.

[Husk corona retningslinjerne.](#)

Løbehold

Vi har startet et løbehold. Hver tirsdag kl. 18:00 med afgang fra Lyseng Idrætscenter. Der løbes 5-8 km i roligt tempo. [Læs mere](#). Har du aldrig løbet før og gerne vil i løb, så send en mail til vores løbeinstruktør Thomas via medlemsservice@hlff.dk eller skriv i vores Facebook undergruppe "Løbehold", så vil vi se at få arrangeret et begynderhold.

Instruktion

Har du brug for hjælp eller instruktion, så skriv til medlemsservice@hlff.dk med ønskerne, så finder vi en af de frivillige instruktører til at hjælpe til dig.

www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk