

Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra dit lokale foreningsfitness

Ny holdtræning på onsdag formiddage!

Vores cirkel/TRX-hold har ligget stille pga. corona og er savnet af de aktive. Nu tilbyder vi holdtræning med afstand i centerets store hal, når vi fra 21. oktober tilbyder cirkeltræning/-funktionel træning onsdage 9:00-10:00.

Træningen, som har på funktionel træning med egen kropsvægt og bliver sammensat så alle uanset alder kan være med. Nogle øvelser bliver måske nye, men humøret bliver stadig højt.



Så har du tid til formiddagstræning og mod på træning med andre under corona-sikre forhold og med god afstand, så kom med. [Læs mere her](#).

Indoor cycling starter igen

Fra uge 44 kan du igen træne cycling, når vi starter op med Corona Sikker Cycling hver tirsdag. [Læs mere her](#).

Nyt tilbud: åben instruktion

Vi har ændret på vores koncept med [foreningsaftner](#) og spredt aktiviteterne. Der er to formål: give en større fleksibilitet for medlemmerne og fordele aktiviteterne (corona hensyn). Du kan stadig finde os på foreningsaftenerne 19:00 og en time frem.

Som noget nyt tilbyder vi [åben instruktion](#) to gange ugentligt. Her kan medlemmer få hjælp til øvelser og svar på spørgsmål. Tilmelding er ikke nødvendig. Se [kalender for datoer](#).

Julebrunch er aflyst

Vores traditionelle julebrunch er desværre aflyst i år, da vi jo ikke ville kunne holde den nødvendige corona afstand ved det arrangement.

Husk

[corona restriktionerne](#), så vi alle i fitness kan være trygge ved træning. Medbring egen måtte og håndklæde, hvis du laver gulvøvelser. Vores sorte gulv er ikke beregnet til direkte kontakt.