

Nyhedsbrev udsendt 4. januar 2022
(kun til medlemmerne)

Fitness åbner igen i morgen onsdag 5. januar

Vi er glade for igen at kunne tilbyde træning. Myndighederne har vurderet at vi igen må åbne vores fitness under forudsætning af klare anbefalinger og enkelte nye begrænsninger. Som nævnt i nyhedsstrømmen, er det en balancegang mellem at opretholde folkesundhed og begrænse smittespredning.

I foreningen vil vi bede jer støtte godt op om begrænsningerne, som skal sikre et trygt miljø for alle medlemmer. Vis hensyn og sørg for at dem omkring dig også kan få en god træning. Vi opfordrer til at undgå - eller stærkt begrænse - al pulstræning (løbebånd, ro-maskiner, m.fl.). Start af holdtræning i fitnessrummet og cycling er derfor også udskudt.

Her er rammerne for træning fra i morgen:

Myndighedskrav

- * Du skal kunne vise **gyldigt coronapas**. Foreningen skal lave stikprøver. Manglende pas giver bortvisning fra foreningen.
- * Brug af **mundbind** indendørs i centeret til og fra træningen, men ikke under selve træningen.

Øvrige anbefalinger

- * Husk alle de kendte om **afspritning** både før, under og efter træning.
- * Hold **afstand** under træningen, minimum 2 meter er anbefalet. Undgå høj puls og kraftigt åndedræt.
- * Klæd om **hjemmefra**, medbring skiftesko. Overtøj, sko og tasker skal lægges i omklædningsrummet.

Onsdagsholdet

SeniorCirkel holdet onsdag formiddag genoptager træning med god afstand i den i den store hal fra i morgen. [Læs mere](#).

Nyt: walk-hold hver mandag

Vi har startet et udendørs Walk-hold med indlagte power øvelser. En tur på 5-7 km med lidt fysiske udfordringer undervejs. Husk tøj til dagens vejr. [Læs mere](#).

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

www.hlff.dk www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk

Denne nyhedsmail er sendt til dig fordi du er tilmeldt vores email-Nyhedsbrev. Du kan afmelde nyhedsbrevet på hjemmesiden, hvor du også kan læse mere om foreningen. Kontakt venligst webmaster, hvis du mener at der foreligger en fejl. Undlad at svare til denne email adresse, men brug adresserne til foreningen på hjemmesiden.

