

Nyhedsbrev udsendt 5. december 2022



Tilbud om foredrag

Foredrag ved Marina Aagaard

Træning, der tæller – i bedre form på kortere tid!

Vi har indbudt Marina Aagaard, Master i Sundhed og Træning til at holde foredrag:

Mandag, den 9. januar 2023, 19:00 til 21:00

Lokale: vores eget fitness-lokale

Pris 25 kr inkl. let forfriskning i pausen

[Læs mere og køb billet her.](#)

Kun for medlemmer. Begrænset plads. Først til mølle.

Oplæg fra Marina Aagaard:

Mange motionerer, men bruger ikke tiden optimalt til fitness og/eller spinning, og opnår derfor ikke de ønskede resultater. Få indblik i smart, strategisk træning, der er målrettet bedre præstation og helbred. Genveje til bedre træningsoplevelser og effektiv tidsudnyttelse. Kend fakta fra fup og hør om tendenser.

Få indblik i topatleternes veje til motivation og resultater: Større styrke, øget udholdenhed, bedre bevægelighed, mere muskelmasse eller stabilt væggtab – hurtigere. Værd at vide om motion: Hvor lidt kan man nøjes med? Hvor meget er for meget? Hvad virker bedst? Plus intelligent motion, der forebygger skader, smerter og sygefravær samt træningspauser grundet overbelastning.

Bedsteforældre: SE HER



Fitness er i år medarrangør af en **Juletræsfest for børn lørdag 17. december 14:00**, som hele Lyseng er gået sammen om at lave. Festen er for børn op til ca. 12 år.

Køb billet, få en god oplevelse og støt det lokale initiativ. Læs hele programmet og køb billetter på www.lys1.dk/jul2022. **Begrænset antal billetter tilbage.**

Højbjerg Bibliotek læser historier og børnene får godteposer. Jan Kolling spiller op til dansen om juletræet, som børn fra de lokale daginstitutioner har pyntet. Og meget mere.

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

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