

Nyhedsbrev udsendt 3. januar 2023

Godt nytår!

Januar er højsæson for fitness. Nu skal "julepynten" arbejdes væk og vi begynder på et nyt år med masser af god fitness. I foreningen har vi nu igen en lang venteliste til medlemskab. For at kunne holde en god oplevelse for medlemmerne på den begrænsede plads i lokalet, tilbyder vi indmeldelser i takt med udmeldelser.

Kort før jul var HLFF medarrangør af en juletræsfest for børn. Det blev en rigtig god dag med omkring 200 børn og voksne samlet omkring juletræ, nisser og musik i husets store sal. Planen er et gentage konceptet til næste jul.

Vi holder [foreningsaften](#) tirsdag 3. januar 19:00 i lokalet. Kik ind og snak med frivillige fra foreningen. Alle er velkomne med forslag eller spørgsmål.



OBS: fitness er lukket mandag 9. januar fra 17:00

Vi afholder et spændende [foredrag](#) (udsolgt) i fitnesslokalet, som derfor er **lukket for træning**. Vi sørger naturligvis også for opslag i rummet om lukningen.



TRX begynder-hold i januar og februar måned

Vi tilbyder igen begynderhold. [Tider og tilmelding](#). Kom og bliv fortrolig med træning i stropper, så du kan træne med på vores TRX-hold. Stropperne kan også bruges i din daglige træning.

Nyt cirkelhold fra februar

Vi er ved at lægge sidste hånd på planen. Glæd dig til ny holdtræning med basis i funktionel træning krydret med egen kropsvægt og små træningsredskaber. Alt sammen leveret i et sjovt og afslappet miljø, hvor alle niveauer kan være med. Holdet starter primo februar. [Cirkelhold på hjemmesiden](#).

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness
www.hlff.dk www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk