

HLFF i februar

Aktiviteten i vores lille fitnesscenter er høj, og vi håber derfor, at du også får noget ud af din træning. Husk, at du altid kan få kontakt med en [instruktør](#).

I foreningen har vi fået et par ekstra frivillige med på holdet. I vil derfor kunne møde nye folk med orange trøjer på. Du må gerne sige velkommen til dem!

Ventelisten til vores forening er nu over 100 personer. Det betyder desværre, at der er lang ventetid for kommende medlemmer.

Lidt praktisk som vi håber at alle vil hjælpe med:

- * Hvis I åbner vinduerne, mens I træner, så husk at lukke for radiatorerne, så vi ikke fyrer for fuglene. Luk vinduerne igen, efter træningen og sæt termostaten tilbage til ca. 3.
- * Tøj og tasker skal opbevares i omklædningsrummene. Det fylder meget, når det ligger i selve fitnessrummet.
- * Husk altid en hængelås, så du kan sikre dit tøj.
- * Vi beklager, at låsen til herreomklædningen stadig giver udfordringer.

Nyt foredrag: "Aktiv hele livet"

Torsdag 2. marts 10:00 er der foredrag med fysioterapeut Katrine Abel og idrætsfysiolog Rasmus Stagsted. De vil fortælle om aldringsprocesser og om, hvordan god træning kan hjælpe til et bedre liv. Alle medlemmer er velkomne. Bemærk dog begrænset plads. [Læs mere og køb billet](#).

Nyt cirkelhold med funktionel træning starter 7. februar

Vi kan nu tilbyde endnu en god og varieret holdtræning. Vi er så heldige, at der tre instruktører tilknyttet holdet, som vil undervise på skift. Det betyder også, at du vil opleve at blive undervist på tre forskellige måder. Træningen vil være baseret på egen kropsvægt, Kettlebell, TRX-stropper, elastikker, bolde osv. Holdet er med tilmelding fra gang til gang. [Læs mere og book plads](#).

Bruger du vores analysevægt? - Så læs her

Vi har ændret vejledningen til analysevægten i centeret. Den nye vejledning finder du på væggen lige ved siden af. Vi anbefaler, at du fugter hænder og fødder med saltvand inden målingen (der er sat flasker frem). Saltvand giver nemlig bedre kontakt med måleudstyret og dermed en bedre måling. [Læs mere](#).

Indkaldelse til generalforsamling

Foreningens ordinære generalforsamling 2023 afholdes fredag 31. marts. Dagsorden og tilmelding kommer sidst i februar.

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

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

