

Nyhedsbrev udsendt 3. marts 2023

### **HLFF i marts**

Det er vigtigt at slå fast, at vores lille fitnesslokale ikke er til opbevaring af tasker, sko og overtøj, mens man træner. Vi vil derfor kraftigt appellere til, at alle bruger omklædningsrummene til opbevaring af ejendele.

Låsen i døren ind til herreomklædningen virker igen. Vær opmærksom på, at døren ind til kvindernes omklædning lige skal have et lille tryk for at lukke helt.

### **Vær opmærksom på, hvem I lukker ind ved indgang B**

Halinspektøren har desværre oplevet et par tilfælde, hvor uvedkommende er smuttet med ind ad døren ved indgang B sammen med fitnessmedlemmer. Det sker især i ferier og ydertimerne om morgen og om aftenen, hvor den store hovedindgang til centeret er låst. De uvedkommende gæster har lavet rod flere steder i hallen. Det vil vi gerne undgå.

### **Vores nye organisation**

Det sidste års tid har vi arbejdet med at udvikle en ny organisering af de frivilliges indsats. Den nye organisering betyder, at det frivillige arbejde i foreningen bliver fordelt på flere hænder i forskellige teams. Koordinatorer og kontaktpersoner for de nye teams er fundet. Bestyrelsen kommer med mere information i løbet af april 2023.



### **Aktiv hele livet**

Torsdag 2. marts havde vi besøg af Rasmus Stagsted, idrætsfysiolog og Katrine Abel, fysioterapeut fra [Aktiv hele livet](#). De 53 tilmeldte medlemmer fik et godt indblik i kroppens aldringsprocesser og hørte om, hvad der sker med muskler og nervesystem i løbet af livet og om, hvad der er godt, når man skal forebygge og passe på kroppen. Det vakte interesse og nysgerrighed, og spørgelysten fra forsamlingen var stor. Efter foredraget var der en forfriskning fra Fati i caféen.

### **Indkaldelse til generalforsamling**

Foreningens ordinære generalforsamling 2023 afholdes fredag 31. marts. Alle medlemmer er velkomne. Foreningen er vært med dagens ret i caféen inden selve mødet. Husk tilmelding af hensyn til arrangementet.

[Se officiel indkaldelse og tilmelding.](#)

### **Ny kunst i fitnesslokalet**

Ulla Salling-Mortensen udstiller de næste par måneder i vores lokale. Ulla har gennem tiden lavet meget kunst og viser her nogle af hendes værker. Derudover har Ulla været aktivt fitnessmedlem i mange år. [Læs mere.](#)

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

[www.hlff.dk](http://www.hlff.dk) [www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk](http://www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk)

