

Nyhedsbrev udsendt 8. maj 2023

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

Nyhedsbrev fra Højbjerg Lyseng Foreningsfitness

Følger du os på facebook?

Vi vil så gerne have, at du ved, hvad der sker i HLLF. Nogle nyheder kan du læse her i nyhedsbrevene, der sendes ud cirka en gang om måneden.

Andre nyheder kan du læse om på Facebook. Vi vil gerne opfordre dig til at følge os, så vi kan opdatere dig på store og små nyheder, fortælle om arrangementer og events, som du kan melde dig til.

Find os og følg os lige her:

Facebookgruppe for medlemmer: [Lyseng fitness](#)

Facebookside: [Højbjerg Lyseng forenings fitness](#)

Fra bestyrelsen:

Fredag den 31. marts blev der afholdt ordinær generalforsamling i foreningen, hvor der blandt andet blev valgt en ny bestyrelse.

Leif Fisker Jensen, som har været formand siden 2012, takkede af og har overladt posten til Claus Daugaard, som har siddet i foreningens bestyrelse siden

Bestyrelsen:

Claus Daugaard (Formand)

Jørgen Kold Glavind (Kasserer)

Carsten Danielsen (Bestyrelsesmedlem)

Elisa Fancello (Bestyrelsesmedlem)

Leif Fisker Jensen (Bestyrelsesmedlem)

Bjarne Baagø (Suppleant)

Morten L. Pedersen (Suppleant)

Ulla Timmermann Larsen (Suppleant)

Vi søger frivillige. Har du lyst til at hjælpe eller kender du en?

Som frivillig får du betalt dit medlemskab. Det kan også være, du kender en, der gerne vil træne i HLFF - og så er dette jo en gylden mulighed for at springe ventelisten over og træne ganske gratis sammen med dig.

Serviceteamet - fire timer om måneden

Lige nu mangler vi hænder til at holde lokalet fint og rent.

Hvis du vil vide mere eller kender en, der er interesseret, skal I rette henvendelse til Lotte Wiborg på: teamservice@hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk

Maskiner og udendørs-areal

Vi mangler 1-2 personer til at hjælpe med at passe vores arealer udenfor.

Arbejdet består af at holde grusstykkerne ved græsarealerne samt den store sandkasse i det runde træningsområde fri for ukrudt og rive efter behov. Derudover mangler vi en, som vil hjælpe med at klippe og vedligeholde græsset ved, under og lige omkring træningsområderne.

Hvis du vil vide mere eller kender en, der er interesseret, skal I rette henvendelse til Carsten Danielsen på: teknik@hlff.dk eller 22442466.

OBS: Nye træningstider for bokseholdet

Boksetræning på L.A. Ringsvej ændres fra onsdag 17.45-19.00 til tirsdag kl 17.45 -19.00.
Lørdag uændret kl 12.00-13.15.

Funktionel træning - vi træner også udenfor, hvis vejret tillader det.

Det er forår, og sommeren nærmer sig også.

Vi vil derfor tage Funktionel træning udendørs en gang imellem, hvis vejret vel at mærke tillader det. Hold derfor øje med opslag på Facebook.

Når vi træner udenfor, skal du huske at medbringe din egen yogamåtte.

Vi mødes ved det grønne område (ved containerne) kl. 16.30. Ændrer vejret sig på dagen, foregår træningen inden for som vanligt.

Ny kunst på væggen:

Kunstneren bag de fine malerier i fitnesslokalet er Birthe Nissen. Hun fortæller, at hendes foretrukne motiver er dyr og mennesker, og at hun bruger de klare farver til at udtrykke og fastholde de stemninger, hun ser.

Hvis du er nysgerrig og vil vide mere, kan du læse om Birthe Nissen lige her:

<http://www.birthesmalerier.dk/>

HUSK!

Vi er et foreningsbaseret fitnesscenter.

Det betyder ganske enkelt, at vi løfter i flok, men rydder op efter os selv.

Sørg for at hænge skiverne tilbage og spritte af efter endt træning.

Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

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