

### Restriktioner for aktiviteter:

#### Badminton:

Der må kun spilles badminton på hver anden bane - dvs. bane 1, 3 og 5, da der kræves to meters afstand mellem hver bane, som udgør sin egen særskilte forsamling. Når du er tilknyttet en bane, er det der, du spiller resten af dagen. Hanne og Thomas har bemyndigelse til at styre banerne.

#### Bordtennis:

Afvikles ligesom badminton. Et bord = en forsamling. Derudover kan det være, at bordene placeres mellem badmintonbanerne for at udnytte hal kapaciteten på bedste vis, men der startes med yderbanen.

#### Kegler:

Keglelokalet kan opdeles, så der ikke forsamles for mange i forlokalet til banerne. På banerne skal der tages hensyn til dem på banen ved siden af for at sikre den behørig afstand.

#### Bowling:

Ligesom de tre ovenstående aktiviteter, så svarer én bane til én forsamling, hvorfor aktiviteten også kan finde sted.

#### Intervalgang:

Aktiviteten inddeles i gruppe a 9 deltagere + 1 instruktør

#### Træningscenter:

Træning i træningscenter betragtes som individuel træning og der må derfor opholde sig 50 personer i træningscentret.

#### Svømning:

Svømning betragtes ligeledes som en individuel aktivitet.

#### Vandgymnastik

Til denne aktivitet er der max 10 deltagere inklusiv instruktøren. De hold, som vi kan udbyde er derfor allerede fuldt tegnet i november.

#### Parkinsondansen

Aktiviteten, der foregår i aktivitetscentret IP Schmidt, er blevet delt i to hold a max 10 deltagere inklusiv instruktør. Der danses derfor kl. 10 og kl. 11 med en lille afsprings- og udluftningspause imellem. Ret derfor henvendelse hvis du ønsker deltagelse i denne aktivitet.

### Intervalgang både tirsdag og torsdag

Tirsdag kl. 11 og torsdag kl. 10 kan du deltage i intervalgang. Mødestedet er



p-pladsen ved minibyen.

Intervalgang er en motionsform bestående af intervaller, hvor der varieres mellem hurtig og langsom gang. Intervalgang er dog stadig en skånsom motionsform og kan derfor udgøres af de fleste - også personer, som ikke tidligere har været aktive, dvs. det kan gennemføres på alle niveauer.

Intervalgang har desuden vist sig at være en mere effektiv motionsform for personer med type 2-diabetes sammenlignet med almindelig gang.

Intervalgang

- Forbedrer konditionen
  - Forbedrer kolesterol
  - Mindsker skadeligt fedt omkring organer
  - Har en positiv indvirkning på blodsukkeret
  - Godt alternativ for dig, som ikke kan tåle belastning ved løb
  - Nem motion, som ikke kræver udstyr
- Intervalgang foregår ved skiftevis at gå hurtig og langsom gang i 3 minutters intervaller.

### Mundbind

Der skal bæres mundbind, når du går rundt i hallen, bortset fra når du deltager i aktiviteter eller klæder om.

### Byggegener

Uge 41 - 47 skal der skiftes tag på hal 4. Der skal også skiftes gulv på gangene.



### ÆNDRINGER

22/12: Svømning er aflyst

Der bliver ikke afholdt julearrangement i år.

Følgende hold er indtil videre aflyst til og med 22/11:

- Puls og styrke
- Dansefitness
- Yoga
- Linedance
- Motionsgymnastik
- Lettere gymnastik
- HIT
- Vild med dans
- Mave/ryg gymnastik
- Motion for kræftramte
- Bækkenbundstræning
- Pilates

Der kan potentielt startes op med nogle af ovenstående hold i overensstemmelse med gældende retningslinjer.

### AFLØSERE

6/11: Vandgymnastik: Lotte

### GODDAG

Helle er startet i praktik d. 15. september. Helle skal primært være på forskellige hold.



### Saunagus

Saunagus er indtil videre aflyst





### Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele åbningstiden - dvs. kl. 5-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



**Pris: 1. november 2020 - 31. aug. 2021**

**Kr. 1.600,- + kr. 100 i depositum**

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af vores øvrige aktiviteter ved siden af din træning i træningscenteret.

### Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 175,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 175,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

### To-trins-verificering

Skal der betales beløb med Dankort til Idræt i dagtimerne på over 450 kr., så kræves der nu en såkaldt to-trins-verificering. Dvs. at man skal indtaste en sms-kode, som bliver genereret ved betalingen fra Nets. Hvis man ikke har et tilmeldt et mobilnummer her til, vil man opleve, at man skal benytte sit Nem-ID. Dette har vi fravalgt at gøre på kontoret.

### Cykelparkering

Byggefolkene er nu i gang med aktivitetspladsen ude foran hovedindgangen.

Det betyder at cykelparkeringen ikke kan benyttes.

I byggeperioden (ca. indtil uge 48) kan cykler parkeres ved Monjasa Park og ved svømmehallen.



### Personlig Træning

Elin K. Graversen - Certificeret Personlig træner og Fitnessinstruktør.



### Udfordringer med muskler, kondition eller struktur i træningen?

Jeg kan give redskaber til at:

- Styrke kroppen og forebygge de skader og smerter, de daglige bevægelser kan give dig.
- Træne videre selv, når du er færdig med genoptræning efter sygdom eller skade.
- Optræning efter graviditet.
- Styrke konditionen og vejlede i kost og træning til længere forløb.
- Lave program til dig, der har udfordringer som Sklerose, Parkinson o. lign.

Vi vil selvfølgelig lave programmet sammen, så det passer ind i din måde at arbejde på, så du får lyst til at arbejde med dig selv og din krop.

Pris kr. 400,-

Interesseret?

Skriv til [eg@iid7000.dk](mailto:eg@iid7000.dk) eller ring på 30661520 til en uforpligtende samtale.



Der kan betales til nr. 69727 - både for medlemskab og til kaffekassen

### Covid-19

Vi følger de gældende restriktioner og har taget en række forholdsregler, så det er sikkert for dig at komme i Fredericia Idrætscenter, men vi kan ikke løse opgaven alene. Der skal bæres mundbind, når du går rundt i hallen, bortset fra når du deltager i aktiviteter eller klæder om.

Vis hensyn og husk afspritning, når du træner og er i centret, så er der plads til alle i trygge rammer.

- Hold afstand - og vis hensyn
- Vask dine hænder ofte og desinficer
- Afspryt udstyr efter brug - inkl. kaffekande til 3. halvleg m.m.
- Host og nys i dit ærme, ikke i dine hænder
- Begræns den fysiske kontakt
- Bliv hjemme, hvis du føler dig sløj eller utilpas
- Planlæg din træning uden for perioder med spidsbelastning
- Undgå at træne sammen med andre og undgå øvelser med fysisk kontakt

### Tilpasning ift. retningslinjer

Der er løbende kommet retningslinjer fra myndighederne vedr. mulighederne for gennemførelse af idrætsaktiviteter - senest natten til den 30. oktober. Vi forsøger derfor løbende at tilpasse os de gældende retningslinjer, hvorefter vi gradvist kan åbne op for vores aktiviteter i overensstemmelse med dem. Dette gælder også muligheden for at servere kaffe under trygge rammer.

Hold derfor øje med mail, hjemmeside og vores Facebook-side, hvor vi løbende vil opdatere vores aktivitetsmuligheder. Indtil vi igen kan udbyde vores vante aktiviteter, så vil der også være flere aktiviteter, som vi udbyder online.

### GAVEIDEER:

**Gavekort på MEDLEMSKAB** af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed for at deltage i 26 aktiviteter i en måned



**Flot grøn t-shirt** med Idræt i dagtimerne navn – fås i bomuld eller svedabsorbende kvalitet str. S til XXXL. Pris kun kr. 100

### Træningselastik ca. 2,5 m

I Theraband-kvalitet  
Pris kun kr. 50



### Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscenteret, hvis man er medlem og har et blåt chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om håndledet, på drikkedunk eller lignende.
- Ved ankomst til træningscenteret, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscenteret.
- Brug én maskine/vægt af gangen, så andre kan komme til.

- Ryd op efter dig selv, læg vægte m.m. tilbage på plads.
- TØR altid maskiner, bænke m.m. af efter brug.
- Brug kun rene indendørs-sko i træningscenteret.
- Træning foregår i træningstøj.
- Behandl generelt maskiner og udstyr ordentligt, så det ikke ødelægges, dvs. betræd fx ikke træningsbænke med sko på.
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscenteret – så er der plads til alle.