



10-10-10

Vi er med til at markere Verdens Mentale Sundhedsdag i samarbejde med Bevæg dig for livet - Parasport, Idræt for Sindet og DAI.

Konceptet er kort fortalt, at vi arrangerer en 10 km cykeltur den 10. oktober kl. 10 med afgang fra Fredericia Idrætscenters hovedindgang. Turen er åben for alle, og kræver ikke medlemskab af Idræt i dagtimerne, men hvis du ønsker en gratis halsedisse, så skal du senest tilmelde dig på kontoret senest den 3. oktober. Du kan dog også bare møde op på dagen. Projektet afvikles over hele landet den 10. oktober, hvor Verdens Mentale Sundhedsdag sidste år blev fejret i 24 byer - og nu er vi med som repræsentanter for Fredericia.

Så spred ordet og vær med den 10/10.

90-års fødselsdag og 25 års jubilæum som frivillig

For 25 år siden startede en af vores meget vellidte instruktører, Ib, med at være frivillig hos Idræt i dagtimerne.

Ikke nok med at Ib i år har ramt en milepæl med de 25 år hos Idræt i dagtimerne, han fylder også 90 år den 3.



oktober, hvilket på ingen måde afholder Ib fra at være aktiv hos Idræt i dagtimerne - både som deltager og frivillig. **STORT TILLYKKE TIL IB!**

Stort fremmøde til foredrag

Knap 130 deltagere var der til Elins foredrag den 3. september om aldersrelateret muskeltab. Der blev lyttet og spurgt lystigt, og nu er de første af Elins træningsforløb om emnet startet - og flere er på vej.

Julearrangement den 4. december

Onsdag den 4. december holder Idræt i dagtimerne sit årlige julearrangement, hvor godt humør, god musik og godt selskab er i centrum.

Prisen er igen i år 130 kr., og for penge får du morgenbrød, en frokost samt musik. Derudover er der også mulighed for at vinde en præmie eller to med hjem fra dagen.



I år vil den musikalske underholdning blive varetaget af "BamseMadsen", som campingejer og musiker, Helge Stolberg Hansen, står bag. Helge optræder med alle de kendte hits fra Bamses Venner, og han sætter en ære i at komme så tæt på den originale Bamse som

Ny medarbejder

Mandag den 2. sep. startede Anna-Marie hos Idræt i dagtimerne, hvor hun primært i formiddagstimerne mandag til torsdag vil være at finde på kontoret med hjælp og vejledning, og til at tage imod betaling. Derudover kan I møde hende i flere af vores aktiviteter - både som deltager og instruktør. Slutteligt vil I som medlemmer også hilse på Anna-Marie, når vi en gang imellem foretager kontrol af medlemskaber. Vi håber, at alle vil tage godt imod Anna-Marie.



AFLØSERE

- 2/10: Motionsgymnastik - Elin
- 2/10: Lettere gymnastik - Elin
- 14/10: Puls og styrke - ???
- 14/10: Dansefitness - Mona
- 14/10: Yoga - Birgit
- 16/10: Yoga - Ann-Sofie
- 16/10: Tænk og træn - Elin
- 16/10: Træning og trivsel - Elin
- 16/10: HIT - Elin
- 16/10: Neurotræning - Elin
- 17/10: Vild med dans - Britta
- 17/10: Mave/ryggymnastik - Elin
- 17/10: Bækkenbundstræning - Birgit
- 17/10: Træning og trivsel (12.30) - Elin
- 23/10: Yoga - Ann-Sofie

KALENDEREN

- 10/10: 10-10-10 med afgang fra FIC kl. 10
- 11/10: Arbejdspladsernes motionsdag med Idræt i dagtimerne
- 21/10: Idræt i dagtimerne flytter kontor
- 4/12: Julearrangement
- 20/12: Efterårssæsonens sidste aktivitetsdag

Vi flytter kontor

Det blev desværre ikke den 1. oktober at vi kunne flytte. Men mandag den 21. oktober i uge 43 flytter Idræt i dagtimerne sit kontor op fra kælderen til gangen, hvor FIC's hal-kontor også er placeret. Vi kommer dermed tættere på træningscenteret og hovedindgangen, hvilket gerne skulle komme både medarbejdere, frivillige hjælpere samt nuværende og kommende medlemmer til gavn. Vi kan ikke love, at det ikke roder lidt til at starte med, men vi lover, at den gode stemning fra kælderen rykker med op i de nye omgivelser.





Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele åbningstiden - dvs. kl. 6-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



Pris: 1. okt. 2019 - 31. aug. 2020
Kr. 1.760 + kr. 100 i dep.

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.

Mobilepay

Der kan betales til nr. 69727 - HUSK at påføre navn i kommentarfeltet inden du swiper. Er du nyt medlem, kan du ikke betale med Mobilepay, da vi så ikke kan registrere din indbetaling.

Facebook

Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores facebook-side, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, arrangementer mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på Facebook.



Arbejdspladsernes motionsdag

Fredag den 11. oktober markeres arbejdspladsernes motionsdag. Ligesom skolernes motionsdag markeres dagen årligt på fredagen inden skolernes efterårsferie - især i Fredericia, hvor vi er med.



I Fredericia er temaet Kollegamotion, hvor vi håber, at kunne skabe aktivitet for så mange fredericianere som muligt i løbet af dagen - især kl. 11.55, hvor vi byder op til 5 minutters motion på Rådhuspladsen under navnet fem-i-tolv.



I tiden efter Arbejdspladsernes motionsdag byder Idræt i dagtimerne virksomheder velkommen til både at være med i eksisterende aktiviteter, eller til at få tilknyttet en instruktør i Fredericia Idrætscenter eller på arbejdspladsen. Alle aktiviteter sker i et tæt samarbejde med Fredericia fag- og firmaidrætsforbund og Fredericia kommune.

To-trins-verificering

Skal der betales beløb med Dankort til Idræt i dagtimerne på over 450 kr., så kræves der nu en såkaldt to-trinsverificering. Dvs. at man skal indtaste en sms-kode, som bliver genereret ved betalingen.

Vandgymnastik - efterår 2019

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også benytte varmtvandstræning til afspænding og smertelindring.



Onsdag kl. 12.15 - 13.00

Hold 2: 2. - 30. oktober

Hold 3: 6. - 27. november

Hold 4: 4. - 18. december

Pris:

Hold 4: Kr. 295,- pr. hold

Hold 2 og 3: Kr. 340,- pr. hold

Instruktør: Linea Nielsen

Fredag kl. 11.30-12.15 el. kl. 12.15-13.00

Hold 2: 4. - 25. oktober

Hold 3: 1. - 29. november

Hold 4: 6. - 20. december

Pris:

Hold 2 og 4: Kr. 295,- pr. hold

Hold 3: Kr. 385,-

Instruktør: Linea Nielsen

Udover ovenstående pris betales 100 kr. i depositum for et armbånd til indgang i svømmehallen på det pågældende hold. Armbånd udleveres på kontoret. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret. Kontakt kontoret, hvis du ønsker at gå på flere hold, da det ændrer prisen.

Saunagus

Hermed datoerne for Saunagus i efteråret 2019:

3. oktober

24. oktober

14. november

5. december

Billetter købes på kontoret.

Pris kr. 20,- pr. gang.

GAVEIDEER

Gavekort på MEDLEMSKAB af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed deltage i 31 forskellige aktiviteter pr. måned

Flot grøn t-shirt med Idræt i dagtimenes navn - fås i bomuld eller svedabsorberende 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 træningsbænkene med sko på.
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscenteret - så er der plads til alle.