

Så tager vi hul på efterårssæsonen

Med en veloverstået omgang Sommeridræt er vi hos Idræt i dagtimerne klar til at starte op med vores efterårssæson, som i år byder på to nye aktiviteter udover de mange eksisterende. Om tirsdagen byder Heidi velkommen til Mindfulness i Fitness-Sal 1 (Det tidligere Judokale), og om torsdagen kan kvinder over 50 være med til Fodboldfitness på flexbanerne foran Fredericia Idrætscenter (FIC) med Elin som Instruktør.

Efteråret byder også på kontorflytning for Idræt i dagtimerne, som efter 30 år i kælderens rykker ind i centrum af Fredericia Idrætscenter - til glæde og gavn for nuværende og kommende medlemmer. Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne i efteråret.

Med venlig hilsen Tony

Vanegymnastik i Sundhedshuset

Mandag den 9. september kl. 16-18 starter Idræt i dagtimerne op i Sundhedshuset med et 13-ugers forløb.

Der arbejdes med at øge den personlige motivation og mentale sundhed gennem egne mål og individuelle redskaber, der skal sikre, at man får bugt med de dårlige vaner, som man kæmper med i hverdagen. Holdet er derfor for dem, der har modet til at tage på en givende personlig rejse.

Aktiviteten koster 1.975 kr. og inkluderer medlemskab til Idræt i dagtimerne i forløbets varighed.

Kontakt Instruktør, Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller tlf. 24767476, for at høre nærmere.

Vi glæder os til at høre fra dig.

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.

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.

Foredrag og forløb om aldersbetinget muskeltab

Tirsdag den 3. september kl. 16 i FIC-Loungen holder vores instruktør, Elin, et foredrag om aldersbetinget muskeltab. Hun kommer bl.a. ind på, hvad der sker med musklerne, når vi bliver ældre, og på de konsekvenser, som det har for kroppen. Hertil vil der være råd om, hvad man selv kan gøre for at modvirke de forandringer, der sker med musklerne, når vi ældes.

Foredraget er gratis, og det er ikke nødvendigt med tilmelding.

I forlængelse af foredraget vil der være mulighed for at tilmelde sig et forløb med Elin, hvor der i træningscenteret arbejdes videre med elementerne, som bliver præsenteret i foredraget. Forløbet er i første omgang afgrænset til mænd over 50 år. Det starter d. 24./9., og strækker sig over 8 uger. Forløbet koster 795 kr. Og der er max plads til 6 deltagere.

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 den 24. september. 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.

Ny medarbejder

Mandag den 2. sep. starter Anna-Marie hos Idræt i dagtimerne, hvor hun primært i formiddagstimerne vil være at finde på kontoret. Vi håber, at alle vil tage godt imod hende.



AFLYSNINGER

6/9: Kegler

4/9: Vandgymnastik

6/9: Vandgymnastik

AFLØSERE

3/9: Callanetics - Elin

4/9: Motionsgymnastik - Elin

4/9: Lettere gymnastik - Elin

5/9: Yoga - Lone

5/9: Motion for kræftramte - Elin

6/9: Pilates - Lise

9/9: Neurotræning - Anton

10/9: Callanetics - Lise

11/9: Vandgymnastik - Mirjam

12/9: Træning og trivsel (8.45)- Lise

13/9: Vandgymnastik - Kasper

16/9: Neurotræning - Anton

18/9: Vandgymnastik - Kasper

19/9: Træning og trivsel (8.45)- Lise

20/9: Vandgymnastik - Nese

KALENDEREN

2/9: Opstart efterårssæson

3/9: Linedance i hal 5

3/9: Foredrag om aldersbetinget muskeltab

9/9: Opstart af Vanegymnastik i Sundhedshuset

10/9: Linedance i hal 5

13/9: Badminton i hal 2

27-29/9: Vi er med til at markere FIC's 50-års jubilæum

1/10: Idræt i dagtimerne flytter kontor

10/10: 10-10-10 med afgang fra FIC kl. 10

11/10: Arbejdspladsernes motionsdag med Idræt i dagtimerne

20/12: Sidste aktivitetsdag

Vi flytter kontor

Til oktober, forhåbentlig den 1. oktober, flytter Idræt i dagtimerne sit kontor op fra kælderen til gangen, hvor FIC's halkontor 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.





Arbejdspladsernes motionsdag

Fredag den 12. 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.

FIC har 50-års jubilæum

I weekenden den 27.-29. september fejrer Fredericia Idræts-

FREDERICIA

IDRÆTSCENTER

center sit 50-års jubilæum. Dette er vi hos Idræt i dagtimerne med til at markerer med forskellige oplæg og aktiviteter sammen med det lokale foreningsliv og husets egne aktiviteter. Der kommer flere informationer herom i løbet af september måned, men sæt allerede nu et kryds i kalenderen.

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.



Regler for brug af træningscenter

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

Bevæg dig glad

Vi er allerede godt i gang, men vi vil så gerne være lidt flere. Både brugere og frivillige søges til vores forskellige aktiviteter - både i Fredericia Idrætscenter og kommunens aktivitets- og plejecentre. Kontakt kontoret for yderligere info.

Tirsdag den 17. september holder "Leg dig glad" en sommerfest efter anonym donation samt velvillige sponsorer. "Leg dig glad" er den del af Bevæg dig glad, hvor børnehaverbørn kommer på besøg på lokale plejecentre, hvor vi står for forskellige aktiviteter. Dette har givet mange smil og gode relationer, der spreder sig som ringe i vandet.

Eget armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. sep. 2019 - 31. aug. 2020
Kr. 1.920 + 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 træningscentret 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.

- 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 træningscentret.
- 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 træningscentret - så er der plads til alle.

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 1: 11. - 25. september

Hold 2: 2. - 30. oktober

Hold 3: 6. - 27. november

Hold 4: 4. - 18. december

Pris:

Hold 1 og 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 1: 13. - 27. september

Hold 2: 4. - 25. oktober

Hold 3: 1. - 29. november

Hold 4: 6. - 20. december

Pris:

Hold 1, 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:

12. september

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

