

Træning og trivsel

Elin har tirsdag, onsdag og torsdag Træning og trivselshold.

Holdene er udendørs og kræver tilmelding.

Kontakt Elin for mere information på eg@iid7000.dk eller tlf. 29935278



Stemmingsbilleder

Opbakningen til udetræning har været stor, og vi glæder os over, at vi nu må være 50 på hvert hold.



Lær at Tackle

Næste Lær at Tackle kursus er Lær at tackle kroniske smerter. Det er et kursus for dig, der lider af kroniske eller langvarige smerter. Smerterne kan være hovedpine, have relation til muskel- og skeletlidelser eller være opstået som følge af en ulykke. Smerter er individuelle og derfor er det alle, der oplever kroniske smerter, der kan deltage på kurset.

Kurset giver redskaber til at håndtere dine smerter og de konsekvenser, smerterne har for din hverdag. Det kan være i forhold til arbejde, hjemmet eller omkring relationer.

Flere evalueringer har påvist en række positive effekter på deltagerne.

- Færre smerter
 - Større livstilfredshed
 - Mindre funktionsbegrænsning
 - Øget tro på egne evner
 - Færre sygdomsbekymringer
 - Mindre afhængighed af andre
 - Færre katastrofetanker om smerter
- Der er åbent for tilmelding til næste kursus, som starter d. 27. maj 2021. Hvis det lyder som et kursus for dig, så tøv ikke med at kontakte koordinator Lise Villefrance på mail: lv@iid7000.dk.

Du kan følge vores Facebookside, [Lær at tackle i Fredericia](#) om kommende tiltag, men også følge den landsdækkende [Lær at tackle-side](#) på Facebook. På Lær at tackle's hjemmeside, <https://www.laerattackle.dk/>, finder du også en række øvelser til afspænding og let bevægelse.

Lær at tackle er grundlæggende en række selvhjælpskurser til gavn for dig, der møder forskellige udfordringer i livet.



Aktiviteter i april:

Mandage kl. 9.30-11: Naturgolf og Krolf i Hannerup med Thomas og Erik (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Mandage kl. 10-11: Træning i området ved Hannerup med Berit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Mandage kl. 11-12: Træning i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Tirsdage kl. 10-11: Træningen i området ved Fredericia idrætscenter med Heidi (Mødested er ved Idrætscenterets hovedindgang)

Tirsdage kl. 11-12: Intervalgang med Heidi (Mødested er ved Parkeringspladsen ved Den Historiske Miniby)

Onsdage kl. 10-11: Træningen i området ved Hannerup med Birgit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Onsdage kl. 11-12: Træningen i naturen ved Hannerup med Birgit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Torsdage kl. 9.30-11: Naturgolf og Krolf i Hannerup med Thomas og Erik (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Torsdage kl. 11-12: Intervalgang i Hannerup med Heidi (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Torsdage kl. 11-12: Træning i området ved Hannerup med Berit (Mødested: Firmaidrættens Hus)

Alle aktiviteter kræver tilmelding på <https://iidfredericia.dk/aktiviteter-med-tilmelding> af hensyn til forsamlingsloftet og potentiel smitteopsporing. Og da forsamlingsloftet på 50 deltagere kun gælder organiserede idrætsaktiviteter, så kan vi desværre ikke tilbyde kaffe og 3. halvleg endnu. Derudover opfordrer instruktørerne at man til træningen om muligt medbringer en træningselastik.

Prisen er fortsat kr. 100,- som kan betales over vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/betaling> eller til MobilePay nr. 69727. Der vil desværre ikke være mulighed for at betale kontant, da Fredericia Idrætscenter fortsat vil være lukket.

Vi glæder os til at se jer.





Yderligere genåbning

Så har vi haft en måned med et midlertidigt udendørs program, som der er blevet taget godt imod. Undervejs blev forsamlingsloftet justeret fra 20 til 50, og fremadrettet vil der komme yderligere genåbning af idrætten.



I skrivende stund ved vi dog endnu ikke hvilke retningslinjer og muligheder, som der vil være for den indendørs genåbning af vores aktiviteter. Derfor vil vi indtil videre fortsat tilbyde de udendørs aktiviteter, som vi har udbudt i marts måned. Om tirsdagen foregår idrætten foran Fredericia Idrætscenter på det nyanlagte træningsområde, mens Intervalgang denne dag foregår fra Den Historiske Miniby. Den øvrige træning foregår fra Hannerup, hvor man mødes ved Fag- og firmaidrættens Hus.



Så snart vi ved mere om den yderligere genåbning og de tilhørende retningslinjer, så melder vi ud. Indtil da ønskes alle en god påske og god fornøjelse med aktiviteterne i april.

Med venlig hilsen
Tony, Idræt i dagtimerne

Facebook

Husk at "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud.



Online træningsmuligheder

På vores Facebook-side er der træningsvideoer, som også kan findes på vores You-tube kanal, der kan tilgås gennem vores hjemmeside på <https://iidfredericia.dk/videoer>. Træningen varierer i længde, og har forskelligt fokus fra video til video.



Vores samarbejdspartnere ved Firmaidrætten byder også op til 10 minutters daglig træning under fællesbetegnelsen Kollegamotion, men som alle kan have gavn af. Aktiviteterne kan findes på <https://www.firmaidraet.dk/arbejdspladsen/dyrk-sammenholdet/10-i-12/>.

Slutteligt kan man også kaste et blik på træningsvideoerne fra Idræt i dagtimerne i Vejle, der som os i Fredericia byder ind med en række forskellige aktiviteter, som man kan gøre brug af efter lyst og behov. Disse kan findes på <https://www.youtube.com/>.

Der er som sagt mange muligheder for at få inspiration til sin træning indtil vi igen kan ses hos Idræt i dagtimerne. Så det er et spørgsmål om at vælge det, der netop giver dig positiv energi.

Mulighed for Paddletennis ved

Der er ved Fredericia Idrætscenter blevet opført nogle fine padeltennisbaner, som man kan gøre brug af for 120 kr. pr. pr. banetime. Der findes mere information herom på <https://www.f-i-c.dk/haller-sport/padel>.



Bevæg dig glad - Husk det nu må vente lidt endnu med opstart

Den 1. januar tiltrådte Signe Hansen som ny koordinator for Bevæg dig glad. Lone har nemlig efter seks gode år i stillingen valgt at stoppe som koordinator for Bevæg dig glad. Lone fortsætter dog som instruktør hos Idræt i dagtimerne, hvilket også vil komme Bevæg dig glad til gode, når vi på et tidspunkt igen kan starte vores aktiviteter op. Vi må desværre bare vente lidt endnu inden det kan lade sig gøre.



Bevæg dig glad er i den grad præget meget af Corona-nedlukningen, hvilket betyder, at alle aktiviteter er sat på pause indtil vi igen kan komme i gang. Vi ved at mange savner at komme afsted, og at pårørende sukker efter den aflastning, som Bevæg dig glad også kunne give, og vi ser så meget frem til igen at kunne byde op til dans, leg og bevægelse. Vi må dog fortsat væbne os med tålmodighed, og forberede os så godt vi kan på en god genstart af vores aktiviteter. Desværre giver genåbningen i denne første fase ikke rigtig mulighed for megen genstart af Bevæg dig glad, men der går forhåbentlig ikke længe inden det igen kan tage form. Også her afventer vi nogle retningslinjer for genåbning.



Nedlukningen giver dog Signe mulighed for at få sat grundigt ind i Bevæg dig glads mange tiltag, og til at hilse på samarbejdspartnere og de dejlige frivillige, som i den grad også er savnet. Signe kan træffes på tlf. 29 12 87 19 eller på sh@iid7000.dk.