

Sommeridræt i august måned.

Der vil som tidligere være 2 dage i Hannerup og 3 dage med mulighed for at benytte træningscenteret.

I Hannerup vil der være mulighed for at nyde en kop kaffe. Der kan betales til kaffekassen på mobilepay nr. 69727.

Prisen er fortsat kr. 100,- pr. måned som kan betales over vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/betaling> enten med dankort eller mobilepay, eller til MobilePay nr. 69727.

Kontoret vil i august have åbent tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 9.00 - 14.00.



Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret i august måned for kun kr. 160,- + kr. 100,- i depositum.

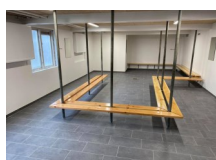
Du kan også tegne et abonnement på dit armbånd. Det koster kr. 175,- pr. md. + kr. 275,- i depositum, som dækker depositum for armbåndet samt betaling for sidste måned ved opsigelse.

Opsigelsesvarsel for armbånd er løbende måned + 1 måned.



Omklædning

Der er i øjeblikket mulighed for omklædning i nr. 2 + 3.



EGym maskiner

Du har muligheden for at benytte de nye eGym maskiner i træningscenteret. Det kræver, at du har dit eget armbånd, samt at du har fået instruktion af en instruktør i brugen af dem.



Ved dit første besøg, vil du modtage en grundig gennemgang af maskinerne, blive tilbudt en muskeltest og få indstillet maskinerne til netop dig. Al info og personlige indstillinger som startstillingen, bevægelsesradius og din max styrke bliver gemt på dit armbånd. Derefter bruger du armbåndet til at logge på maskinen til enhver tid. Maskinen finder din konto og indstilles automatisk efter dine personlige indstillinger. Derfor øger eGyms styrketræningsmaskiner træningskomforten betydeligt, og mindsker risikoen for skader som følge af forkerte indstillinger og dårlig teknik.

Der foretages en styrkemåling på hver maskine for at finde frem til din maksimumstyrke, og den anvendes til automatisk at indstille vægtene efter dit træningsniveau.

I standardtilstand kan du vælge enten almindelige eller negative træningsmetoder for at variere. Desuden bliver den optimale træningshyppighed vist på en integreret touchskærm som en sjov måde at følge din træning på.

Fordelene for dig:

- Sikker, effektiv og behagelig træning
- Sjovt, enkelt og motiverende
- Tidsøkonomisk: 2 x 30 min. pr. uge
- Individuelle træningsprogrammer baseret på dine personlige mål
- Din egen personlige digitale træner via eGym Fitness-appen
- Indblik i dine træningsresultater til enhver tid via din mobiltelefon

Mere information og tilmelding til Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78.

Ny koordinator til Lær at tackle

1. august starter Katrine Møller som ny koordinator for Lær at tackle.

Katrine kommer fra et job som breddechef i Silkeborg svømmeklub. Hun er kandidat i Idræt og Sundhed og har i mange år undervist i forskellige former for idræt.

Vi glæder os rigtig meget til at byde Katrine velkommen.



Efterårssæson 2021

Efterårssæsonen starter mandag d. 30. august., hvor vi glæder os til at se jer igen til alle vores forskellige aktiviteter.

Der vil være få ændringer af nogle aktiviteter, så hold øje med programmet.

Programmet kommer i starten af august, så hold øje med facebook og vores hjemmeside. Det kan også hentes på kontoret.



Kaffe

Cafeen er færdigombygget og har fået navnet "Klubhuset" Idræt i dagtimerne medlemmer kan fremover købe kaffe i Klubhuset til kr. 5,- pr kop eller kr. 25,- for en kande kaffe.

Der kan selvfølgelig også købes forskellige andre drikkevarer. Klubhuset har derudover et lækkert udvalg i mad og kager.





Lær at tackle

Vi vil i efteråret 2021 udbyde 3 Lær at tackle kurser.



Lær at tackle angst og depression

Tirsdag d. 21. september - 16. november kl. 18.30 - 21.00. Der er ingen undervisning i uge 42

Et kursus for dig, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med angst og depression, så du får større overskud og en bedre hverdag.

Lær at tackle kroniske smerter

Torsdag d. 26. august - 7. oktober kl. 10.00 - 12.30. Der er ingen undervisning i uge 36.

Et kursus for dig, der har smerter, som forhindrer dig i at have det godt. Smerter kan fx skyldes sygdom, slid eller være konsekvens af en ulykke eller skade. De kan være diffuse eller udspringe af et specifikt område af kroppen, fx hovedpine eller ledsmerter.

Lær at tackle hverdagen som pårørende

Tidspunkt kommer senere.

Et kursus for dig, som er tæt på et menneske med langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med at være pårørende, så du bliver bedre til at passe på dig selv.

Mere information og tilmelding ved henvendelse på kontoret på tlf. 75931621 eller iid@iid7000.dk



Træning og trivsel

I august er der hold tirsdag og torsdag formiddag. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med guldøvelser. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk



Neurotræning

Hver mandag kl. 13.00 - 14.00.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk

Motion for kræftramte

Torsdage kl. 11-12. Holdet mødes i fitness-sal, 1 hvor Elin vil tage godt imod, og hvor træning og fællesskabet udøves under kyndig vejledning og med en fælles forforståelse for de omstændigheder, som folk træner under. Ydermere vil der så vidt muligt være en repræsentant med fra Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling. Holdet kræver tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter er kr. 60,- pr. måned.



Træn godt videre med...

Et træningstilbud for dig der har været igennem et forløb hos Træning og Forebyggelse.

Træn godt videre med... er igen startet op på Sundhedshuset.

Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk



Bevæg dig glad

- Husk det nu



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 efter sommerferien. 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. Genåbningen vil komme i etaper, hvor vi først forsøger at igangsætte holdene i Fredericia Idrætscenter.



Nedlukningen giver dog Signe, som ny koordinator, mulighed for at få sig 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. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.

Vandgymnastik til efteråret

Vandgymnastik starter op til september med hold onsdag kl. 12.00 - 12.45 og fredag kl. 11.30 - 12.15.

Tilmelding på vores hjemmeside.



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 vil løbende lægger ud.

