

Mindeord for Ib Andersen

I den forgangne måned er en af vores kære frivillige, Ib Andersen, gået bort efter et kort sygdomsforløb i en alder af 91 år.



Ib nåede at være frivillig hos Idræt i dagtimerne i 24 år, hvor han med kyndig hånd og i et godt samarbejde med Erhardt har styret slagets gang, når der skulle spilles kegler.

Ibs rolige gemyt og gode væsen skabte en ro omkring deltagelse i keglespillet - uanset om man var garvet spiller eller helt ny. Han lagde således aldrig helt lærergerningen på hylden, og var altid klar til at give kyndig instruktion til alle, der måtte have behov for det.

Ib var aktiv hos Idræt i dagtimerne lige til det sidste - hvis han da ikke lige var ude at rejse, hvilket han flittigt gjorde ved siden af sit virke i vores regi. Til gengæld så var han ved siden af kegler både aktiv badmintonspiller indtil han fyldte 90. Han gik til gymnastik, og spillede naturgolf m.m. i Hannerup. Alt sammen gjorde han med stor glæde og ihærdighed, som har haft en stor afsmittende effekt.

Ib vil blive savnet hos Idræt i dagtimerne - æret være hans minde.

/Tony

Rigtig god jul

I et meget specielt 2020 er året nu ved at gå på hæld, men inden vi tager hul på 2021, der forhåbentlig står i Coronakurens tegn. I al fald skal der lyde et ønske om en glædelig jul samt et lykkelbringende nytår.

/Tony

Pakkekalender

Alle hverdage indtil jul, har vi pakkekalender gennem vores Facebook-side. Der bliver hver dag lagt en øvelse op, som man skal udføre efter bedste evne for at vinde dagens gave. Vinderen af dagens gave vil få direkte besked.

Flere aktiviteter trods restriktioner

Indtil videre er de gældende Covid-19-restriktioner blevet forlænget til den 13. december. Og man kunne godt have en formodning om, at det ikke slutter der. Derfor har vi knoklet for fortsat at kunne skabe rentable aktiviteter, der tager hensyn til de gældende retningslinjer og restriktioner, som er udstukket fra myndighedernes side.

For at kunne holde styr på antallet af deltagere på de hold, som vi i øjeblikket kan tilbyde, så kræves der tilmelding til det enkelte hold den enkelte dag på <https://iidfredericia.dk/aktiviteter-med-tilmelding>. Hvis tilmeldingen driller, så kontakt os på iid@iid7000.dk eller tlf. 75931621.

Lær at Tackle

Lær at tackle kroniske smerter 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 go 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. 28. januar 2021

Hvis det lyder som et kursus for dig, så tøv ikke med at kontakte kursuskoordinator Lise Villefrance på mail: lv@iid7000.dk eller kom ind og hent en folder på vores kontor i åbningstiden ml. kl. 9.00 - 14.00.



ÆNDRINGER

22/12: Svømning er aflyst

23/12: Yoga er aflyst

Der bliver desværre ikke afholdt julearrangement i år.

Følgende aktiviteter er aflyst:

Vild med dans

Motion for kræftramte

Saunagus

Intervalgang både tirsdag og torsdag

Tirsdag kl. 11 og torsdag kl. 10

kan du deltage i intervalgang.

Mødestedet er p-pladsen ved minibyen.

Puls og styrke både kl. 9.15 og kl. 10.15 - husk tilmelding

Mave/ryg gymnastik både kl. 10.15 og kl. 11.15 - husk tilmelding

GODDAG

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



Mundbind

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

Her bruger vi mundbind





Eget armbånd til træningscenteret

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



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

Kr. 1.440,- + 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.

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.



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

Træningscenter

15. december åbner den nye del af træningscenteret i den tidligere lounge overfor det nuværende træningscenter.

Udover alm. træningsmaskiner vil der også komme eGym maskiner. eGym maskinerne er en ny og intelligent form for styrketræning. Disse 8 maskiner sikrer, at du kommer hele kroppen igennem på kun 30 min. ved hver træning.

eGym Circle er en intelligent kombination af 8 fuldautomatiske maskiner, som træner alle muskelgrupper i kroppen. eGym-træneren indstiller alle maskiner for dig én gang, og alle dine personlige oplysninger, såsom siddeposition og træningsvægt, gemmes automatisk på dit personlige armbånd. Under træningen modtager du træningsvejledning via den personlige berøringsskærm, som gør op med eventuelle skader eller forkert udførelse af øvelserne. Du træner altså hurtigt, sikkert og utrolig nemt.

Maskinerne kan kun bruges, hvis du har personligt armbånd. Du skal desuden have gennemgået maskinerne sammen med vores instruktør Elin inden brug.

Tid til gennemgang vil kunne bookes på vores hjemmeside eller ved henvendelse på vores kontor fra den 4. januar 2021.



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
- Afsprit udstyr efter brug
- 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



Facebook

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



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.

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 dagtimenes 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

