

Så starter vi op på 2020

Så tager vi hul på 2020 med et tætpakket forårsprogram, der i skrivende stund byder på 29 forskellige aktiviteter - med flere på vej. Og vi starter lige på og hårdt torsdag den 2. januar, så der kan tages hånd om julesulet...

I 2020 vil vi igen også være aktive på demensområdet, hvor Bevæg dig glad - Husk det nu fortsat byder på forskellige bevægelsestilbud forskellige steder i Fredericia for folk med demens eller hukommelsesbesvær. Og der er plads til flere.

Fra januar vil Idræt i dagtimerne også stå for Lær at Tackle kurserne i Fredericia. Dette vil der løbende komme information omkring, men det første kursus, der allerede starter i januar kommer til at være, Lær at Tackle angst og depression. Kurserne varetages af en række frivillige, som er nytilkomne hos Idræt i dagtimerne, og koordineres af Lise Villefrance, som efterhånden har været hos os i tre år.

I efteråret har Idræt i dagtimerne styrket samarbejdet med Fredericia Fag- og Firmaidrætsforbund, hvilket betyder, at vi vil have et øget fokus på at skabe Kollegamotion på og for de fredericianke arbejdspladser. Til at varetage denne opgave er Elin Graversen blevet ansat efter et års elevtid hos os. Udover Kollegamotion vil Elin også varetage hold og træning hos Idræt i dagtimerne. Alt i alt går vi endnu et spændende og aktivt år i møde.

Mange venlige hilsner fra
Tony, daglig leder af Idræt i dagtimerne

Facebook

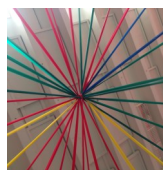
Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores facebook-side, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, arrangementer mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på Facebook.



Træning og trivsel

- for de morgenfriske

Hver torsdag kl. 8.15 er der i Fitness-Sal 1 et nyt Træning og trivselshold for de morgenfriske. Det er et åbent hold, der arbejder med forskellige øvelser og elementer, som man vil kunne genkende fra Træning og forebyggelse, hvorfra mange af vores medlemmer til træning og trivsel er kommet fra. Træningen sluttes med 3. halvleg. Tilmelding er ikke nødvendig.



Oprydning efter aktiviteter

Vi har i den seneste tid oplevet udfordringer med oprydning af udlånskvisitter efter vores forskellige aktiviteter.



Vi har mistet badmintonketsjere, liggeunderlag, elastikker m.m. Det samme gælder Fitness, som vi deler en del af faciliteterne og udstyret med. HUSK derfor at aflevere det lånte udstyr samme sted, som det er blevet taget. På forhånd tak.

Lær at Tackle

Idræt i dagtimerne vil fra 1. januar 2020 være udbydere af Lær at Tackle-kurser, hvor frivillige instruktører med støtte fra en koordinator, tilbyder en række konkrete værktøjer til at håndtere udfordringer forbundet med angst og depression, kroniske smerter, livet som pårørende samt job og sygdom. Kontakt kontoret eller Lise på lv@iid7000.dk for at høre nærmere.

AFLØSERE

- 2/1: Vild med dans - Britta
- 2/1: Mave/Ryggymnastik - Anton
- 2/1: Bækkenbundstræning - Birgit
- 2/1: Svømning - Sammen med offentlig åbning
- 2/1: Træning og trivsel - Elin
- 6/1: Yoga - Birgit
- 10/1: Yoga - Ann Sofie
- 13/1: Yoga - Birgit
- 15/1: Yoga - Pia
- 20/1: Yoga - Birgit
- 22/1: Yoga - Pia
- 27/1: Yoga - Birgit
- 29/1: Yoga - Pia

KALENDEREN

- 2/1: Opstart af forårssæson
- 29/5: Forårssæsonens sidste aktivitetssdag

Saunagus

På grund af den store tilslutning har vi i forårets to første måneder valgt at tilbyde flere gange saunagus.



Datoerne for Saunagus i foråret ser derfor ud som følger:

- 9. januar
- 23. januar
- 6. februar
- 20. februar
- 12. marts
- 2. april
- 23. april
- 14. maj

Billetter købes på kontoret.
Pris kr. 20,- pr. gang.





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.

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. jan. 2020 - 31. aug. 2020
Kr. 1.280 + 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.

Velkommen "tilbage" til Elin

I 2019 har Elin været tilknyttet hos Idræt i dagtimerne som en del af hendes uddannelse til fitnessinstruktør. Vi har været rigtig glade for Elin, og er glade for at hun har takket ja til fortsat at være en del af Idræt i dagtimerne.

Elin vil både være tilknyttet som instruktør ved Idræt i dagtimerne og som koordinator for vores nye tiltag, Kollegamotion.



Nyhed -

Ladestation på kontoret

Nu hvor vi langt om længe har fået flyttet og os godt indrettet, kan vi kort fortælle om vores nyhed på kontoret. Imens du træner, kan du få opladet din telefon eller opbevaret dine værdigenstande helt gratis. Du åbner blot et af de seks rum i ladestationen

ved at lave din egen kode på den lille skærm. Herefter låser du din telefon eller andre værdigenstande inde i et af rummene. Når du så er færdig med dine aktiviteter hos Idræt i dagtimerne, så afhenter du blot dine ting i rummet ved at benytte din selvvalgte kode igen. Smart ikke? Kig ind hvis behovet opstår, og sig til hvis der er behov for hjælp.

I forbindelse er der også en info-skærm, som vi på sigt vil benytte til diverse nyheder og informationer.



Vandgymnastik - Forår 2020

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: 8. - 29. januar

Hold 2: 5. - 26. februar

Hold 3: 4. - 25. marts

Hold 4: 1. - 29. april

Hold 3: 6. - 27. maj

Pris:

Hold 1, 3, 4 og 5: Kr. 340,-

Hold 2: Kr. 295,-

Instruktør: Linea Nielsen / Lotte Nielsen

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

Hold 1: 3. - 31. januar

Hold 2: 7. - 28. februar

Hold 3: 6. - 27. marts

Hold 4: 3. - 24. april

Hold 5: 1. - 29. maj

Pris:

Hold 1: Kr. 385,-

Hold 2, 4 og 5: Kr. 295,-

Hold 3: Kr. 340,-

Instruktør: Linea Nielsen / Lotte 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 kontor. Kontakt kontoret, hvis du ønsker at gå på flere hold, da det ændrer prisen.



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

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.

GAVEIDEER:

Gavekort på MEDLEMSKAB af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed for at deltage i 29 aktiviteter i en måned



Flot grøn t-shirt med Idræt i dagtimenes navn. – fås i bomuld eller svedabsorbierende kvalitet str. S til XXXL. Pris kun kr. 100

Træningselastik ca. 2,5 m

I Theraband-kvalitet
Pris kun kr. 50

