

NYHEDSBREV

OKTOBER 2024

NR. 8

Den nye sæson er nu for alvor over os og efteråret kigger frem gennem den dejlige og lune sensommer, som vi har haft det sidste stykke tid. Det er skønt at mærke den store opbakning og støtte, vi har haft i september og det flotte fremmøde på holdene. Dog må vi også sige, at sæsonstarten har været præget af store messer, idrætsfestivaler og mange aflysninger grundet disse og andre arrangementer fra kommunens skoler. Dette er vi naturligvis rigtig kedede af og kan også sige, at resten af året ser fornuftigt ud med ikke alt for mange ændringer og aflysninger fra idrætscenterets side. Så nu kigger vi fremad og glæder os for alvor til at fortsætte den fantastiske sæson, vi alle er klar til at give jer her i 2024/2025.

Kommunale besparelser, prisstigninger for jer og os fylder, men vi tager det med oprejt pande, når vi spejder over jer og jeres vidunderlige energi og smil på holdene, på banerne, i vandet og i træningscenteret, så tak for jer.

Derudover vil undertegnede også i denne omgang nævne, at det altid er muligt at kigge forbi kontoret eller ringe/skrive for at få afklaringer, inspiration, besvaret tvivlsspørgsmål eller lignende. Kommunikation, transparens og synlighed er vigtigt.

Afslutningsvist vil jeg opfordre alle jer til at give en high-five eller et klap på skulderen til vores mange uundværlige frivillige, når I møder dem på jeres vej. Uden dem var vi og forenings-Danmark ingenting. Supplerende vil jeg også rose mine nærmeste kolleger, timelønnede ansatte og andre instruktører og hjælpere, som kæmper og gør en forskel i deres daglige virke – giv også dem anerkendelse med på deres vej. Med ønsket om en dejlig oktober-måned til jer og at døren altid er åben – medmindre den ikke er ;-)

Kasper Thorsager Jørgensen

AFLØSERE

1/10 Træning og trivsel - Elin
23/10 Yoga - Dorte
29/10 Træning og trivsel - Elin

AFLYSNINGER

4/10 Kegler AFLYST



Idræt i dagtimerne

FACEBOOK OG HJEMMESIDE

Husk at "synes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm. Hold også gerne øje med vores hjemmeside for eventuelle opdateringer.

OPSTART NOVEMBER

UGE 48

Instruktør: Dorte Skov og Steffen Zachariassen

NYT
HOLD

MOTIONSBOXSNING OG TRIVSEL

Onsdag kl. 10.00-11.30

For dig der lider af KOL, diabetes, gigt, parkinson, hjerte/karsygdomme eller andre kroniske sygdomme.

Der vil være fokus på let konditionstræning, cirkeltræning og styrketræning, inspireret fra boksetræning. Undervisningen er tilrettelagt med tempo og intensitet, så alle kan være med.

Tilmelding på holdet er nødvendig.

CORE- OG BÆKKENBUNDSTRÆNING

Vidste du at bækkenbunds-træning både er for kvinder og mænd?!

Har du brug for at styrke din bækkenbund?



Til Core- og bækkenbundstræning styrker og træner man alle muskler i og omkring bækkenbunden. Øvelserne foregår på gulvet, på den store træningsbold eller stående, og er tilrettelagt, så alle kan være med.

Fordele ved at styrke bækkenbunden.

- Man får lettere ved at holde på vandet og afføring.
- Forbedre muskelstyrken, udholdenhed og mindsker smerter.
- Forebyggelse af underlivsprolaps.



FUI - Fredericias Unikke Idrætsforening

D. 20/9-24 FUI HAR AFHOLDT EN DEJLIG SENSOMMERFEST I MADSBY PARKEN.

Tusinde tak til alle jer, der var med til en rigtig hyggelig dag til vores sensommerfest. Her stod den på højt humør, masser af grin og hygge.



KOM OG PRØV GÅFODBOLD OG PICKLEBALL I FUI

HVOR: Fredericia idrætscenter hal 3

HVORNÅR: Tirsdag d. 29 oktober kl. 14-15



Pickleball er en ketcher sport. Pickleball spilles på en badminton bane, hvor nettet er sænket helt ned. Man kan både spille single eller double. Pickleball har mange ligheder med tennis, badminton og bordtennis. Det er et spil som er let at lære. Spillet kan spilles af alle niveauer og alle er velkomne. Vi glæder os til at se dig til sjovt spil, som skaber glæde, motion og sammenhold.



Gåfodbold er en langsommere variant af det traditionelle fodboldspil og henvender sig til dig der gerne vil bevæge dig, uden at det foregår i løb. Kom og vær med til et sjovt spil hvor du både får bevæget dig, har det sjovt og hvor du indgår i et fællesskab med de andre på holdet.

Der vil være kaffe, the og kage.

Både medlemmer og ikke medlemmer er velkomne. Du behøver ikke at kende til aktiviteterne eller være i god form. Kom med godt humør og en nysgerrighed.

www.iidfredericia.dk

FUI - Fredericias Unikke Idrætsforening

FUI har deltaget i stævnerne Sommerfodbold på Heden og Fodbold på Tværs, begge med flotte præstationer og resultater.

FODBOLD PÅ TVÆRS

FUI vandt stævnet med stor kampgejst. Derudover blev Lasse udnævnt til stævnets målmand. Mathias B. blev udnævnt til stævnets fighter. Rigtig god dag med godt kammeratskab og god stemning.



FODBOLD PÅ HEDEN

FUI mødte op med to hold. Efter hårde kampe skulle FUI i 5 mands turneringen spille finale, hvor de taber i straffe.

På 8 mands turneringen kunne de tage hjem med en flot 5. plads, hvor de vandt i straffe. Begge hold gjorde en kæmpe indsats og var super seje. Alt i alt en rigtig god dag.

FUI VINTERPROGRAM

Mandag d. 14. oktober starter FUI's vinterprogram. Det kan hentes på kontoret eller hos Jane Løvetofte.



FUI'S AKTIVITETSPROGRAM					
Udflugt	Udflugt kl. 8:00-14:00 København Fredericia Idrætscenter				
Mandag	Futsal kl. 18:00-19:00 Fredericia Idrætscenter	Udflugt kl. 14:00-15:30 Hul 4 Fredericia Idrætscenter			Futsal kl. 18:00-19:00 alle personligt anmeldt Fredericia Idrætscenter
Tirsdag	Futsal kl. 18:00-19:00 Fredericia Idrætscenter	Adgang til svømmehal kl. 12:00-13:00 Fredericia Idrætscenter ØB: 1000 (juni, juli, august)	Fodbold kl. 14:00-15:00 Hul 3 Fredericia Idrætscenter	Badminton & Squash kl. 19:00-21:00 Hul 3 Fredericia Idrætscenter	Futsal kl. 18:00-19:00 alle personligt anmeldt Fredericia Idrætscenter
Onsdag	Fodbold kl. 14:30-16:00 Hul 3 Fredericia Idrætscenter	Fællesspisning kl. 17:00-18:00 Køkken Søndersøvej 127, Schmidt ØB: 5. omgang indtækt			Futsal kl. 18:00-19:00 alle personligt anmeldt Fredericia Idrætscenter
Torsdag	Adgang til svømmehal kl. 12:00-13:00 Fredericia Idrætscenter ØB: 1000 (juni, juli, august)	Gåtur kl. 13:00-14:00 Tveds Røgløkke ØB Skovsparken	Udflugt kl. 14:00-15:30 Hul 4 Fredericia Idrætscenter	Futsal kl. 18:00-19:00 Hul 3 Fredericia Idrætscenter	Futsal kl. 18:00-19:00 alle personligt anmeldt Fredericia Idrætscenter
Freitag	ØB: 1000 kl. 19:00-14:00 Hul 3 Fredericia Idrætscenter (Startet 26. marts)	Fællesspisning kl. 17:00-18:00 Køkken Søndersøvej 127 Fredericia Idrætscenter ØB: 5. Fællesspisning indtækt			Futsal kl. 18:00-19:00 alle personligt anmeldt Fredericia Idrætscenter

14. oktober 2024 - 31. marts 2025

Onsdag den 27/11
FUI afholder volleystævne for sindet for alle Idræt For Sindet foreninger i Danmark.



Flere oplysninger er på vej

