

# NYHEDSBREV

SEPTEMBER 2024

NR. 7

## VELKOMMEN TILBAGE TIL EN NY EFTERÅRSSÆSON

Med en veloverstået omgang sommeridræt, er vi nu klar til at starte op med vores efterårssæson. Idræt i dagtimerne står klar til at tage imod masser af medlemmer til vores mange aktiviteter. Det nye program for efteråret er klar. Du kan hente et eksemplar på kontoret, eller se det på vores hjemmeside under "aktiviteter".

Vi ved, at mange af vores medlemmer har glædet sig til, at vi igen til efteråret kan tilbyde vandgymnastik. Vi håber, at I har haft glæde af vores vandgymnastikhold. Desværre er vi nødt til at meddele, at vi på grund af økonomiske hensyn ikke længere kan tilbyde vandgymnastik som en del af vores aktiviteter. Vi forstår dette kan være skuffende, og vi beklager eventuelle ulejligheder dette medfører. Vi opfordrer jer til at udforske vores andre tilbud og aktiviteter, som vi stadig har til rådighed. Vi kan dog med glæde stadig tilbyde vores medlemmer svømning hver tirsdag og torsdag kl. 12.00-13.00. Kasper står til rådighed for at besvare eventuelle spørgsmål eller feedback, I måtte have. Tak for jeres forståelse og støtte.

Vi ser frem til endnu en fantastisk sæson fyldt med sjov, motion, bevægelse og højt humør. Lad os sammen skabe uforglemmelige øjeblikke, udfordre os selv og støtte hinanden på og uden for banen. Vi glæder os til at se jer alle.

**NYT HOLD**



## YOGA OG MOBILITET

Mandage kl. 12.30-13.30  
Instruktør: Dorte Skov

I denne time, tager vi udgangspunkt i øvelser fra yogaen og øvrige mobilitetsøvelser. Vi har fokus på mobilitet, fleksibilitet og at gøre kroppen mere bevægelig. Al træning foregår dog i roligt tempo, så alle kan være med. Vi kommer til at bruge store og små bolde, foamroller, lacrossebolde og meget mere. Der vil være mulighed for alternativer til øvelserne, hvis det bliver nødvendigt. Medbring gerne egen måtte.

## AFLØSERE

- D. 3/9 Callanetics - Lotte
- D. 4/9 Motionsgymnastik - Dorte
- D. 4/9 Lettere gymnastik - Jane
- D. 5/9 Core -og bækkenbundstræning - Jane
- D. 6/9 Pilates - Jane

## ÆNDRINGER

- D. 11/9 Badminton/pickleball rykket fra Hal 3 til Hal 2
- D. 12/9 Badminton/pickleball rykket fra Hal 4 til Hal 2
- D. 12/9 Mave/ryg rykket fra Hal 5+6 til Hal 4

## AFLYSNINGER

- D. 5/9 Badminton/pickleball i Hal 4
- D. 5/9 Mave/ryg i Hal 5 + 6
- D. 5/9 FUI Volleyball og Floorball
- D. 12/9 FUI Floorball

## KONTOR ÅBNINGSTIDER

Mandag kl. 9.00-13.00  
Tirsdag kl. 9.00-14.00  
Onsdag Lukket (mulighed for at låne armbånd kl. 9.00-12.00)  
Torsdag kl. 9.00-14.00  
Fredag lukket (mulighed for at låne armbånd kl. 9.00-12.00)

## EFTERÅRSPROGRAM

Det nye program for efteråret er klar. Du kan hente et eksemplar på kontoret, eller se det på vores hjemmeside under "aktiviteter".



## PRISÆNDRINGER PR. 1/9-2024

Tiderne er hårde ved os alle og priserne stiger – og det gør de også for os ift. leje, armbånd, lokaler mm., hvilket gør, at vi i juni varslede følgende ændringer af priserne for et medlemskab.

Priserne vil derfor pr. 1/9-2024 være:

Almindelig kontingent 190,-  
Personligt armbånd 220,-  
Almindelig kontingent Motion for kræftramte 150,-  
Personligt armbånd Motion for kræftramte 180,-

Husk selv at rette beløbet ved fast bankoverførsel og Mobilepay. Hvis betalingen ikke er sket inden de første 14 dage, bliver armbånd spærret.

Er du medlem af SOS, Bevæg dig glad eller FUI kan din koordinator hjælpe med priserne hertil.

## PICKLEBALL



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.

Mandag i hal 4 kl. 10.00-11.30

Onsdag i hal 3 kl. 10.00-11.30

## BEVÆG DIG GLAD



Bevæg dig glad har været på en velfortjent sommerferie og vi er igen klar til at tilbyde mennesker med hukommelsesbesvær eller demens idræt/motion og samvær med andre under positive og trygge rammer.

Mandag: gå hold og træning i naturen. (DLF)  
Tirsdag: Stolemotionshold. (DLF)  
Onsdag: Styrketræning/stolemotion. (FIC)  
Onsdag: Herrehold. (FIC)  
Torsdag: Motionsmakker.  
Fredag: Badminton. (FIC)

Vi har fokus på trivsel, sociale rammer, et positivt netværk frem for kun resultatorienteret tænkning med træning og idræt.

Er du interesseret i at høre nærmere, vil vi gerne invitere dig ud på et uforpligtende besøg og vise hvilke muligheder, der kunne være for dig i Bevæg dig glad - husk det nu.

Du kan fange vores koordinator, Signe, på tlf. 29 12 87 19 eller på mail: sh@iid7000.dk.

[www.iidfredericia.dk](http://www.iidfredericia.dk)

## FUI - Fredericias Unikke Idrætsforening

Fredag den 20. september kl. 16:00 - 21:00 er der sensommerfest i FUI i MadsbyParken.

Prisen er 30 kr. som betales på mobilepay 280068, skriv sensommerfest i noten eller betal kontant til Jane på kontoret. Sidste frist er d. 13. September. Man medbringer selv bestik, tallerken, drikkevarer, kød og noget mad til den fælles buffet. Efter tilmeldingsfristen fordeles, hvem der tager hvad med til den fælles buffet.

Kom gerne med forslag/ideer til noget, vi kan lave i fællesskab, spil, underholdning eller lignende.

Vi skal være i hus 1.

Alle medlemmer og frivillige er velkomne. Vær OBS på at der den 1. oktober vil være prisstigninger i FUI, hvis du er eksisterende medlem og generelt for spørgsmål til disse og de generelle priser i foreningen, kontakt da idrætskoordinator Jane Thomsen Løvetofte på tlf. 20205591 eller mail [jl@iid7000.dk](mailto:jl@iid7000.dk).

### FUI - AFLYSNINGER

D. 5/9 Volleyball

### FUI - ÆNDRINGER

D. 5/9 og d. 12/9 Floorball - Hvis vejret tillader det, spilles det udenfor



BRYSTERNES MOTIONS DAG  
SØNDAG 8. SEPTEMBER 2024

© STØT BRYSTERNE



## BRYSTERNES MOTIONS DAG

I forbindelse med Brysternes Motionsdag, afholder Idræt i dagtimerne motionsdag.

Vi starter ved Minibyen, og så går turen mod Madsbyparken. Du kan vælge i mellem:

Gå 2,5 km

Gå 5 km

Løb 5 km

Løb 10 km

Du tilmelder dig via denne side :

<https://www.stoetbrysterne.dk/brysternes-motionsdag/>

Hvis du har spørgsmål eller andet kan du kontakte Dorte på [dts@iid7000.dk](mailto:dts@iid7000.dk) eller tlf. 24767476.

