

NYHEDSBREV

FEBRUAR 2025

NR. 2

MOTIONSBOKSNING OG TRIVSEL

Et træningstilbud for dig med parkinson eller kronisk sygdom

Vi inviterer alle, der lever med parkinson eller har kroniske sygdomme, til at deltage i vores motionsboksning. Dette hold er skabt med fokus på at styrke både krop, hjerne og sind i et trygt, støttende og sjovt miljø. Her er der plads til sårbarhed, og hvor der er mulighed for at møde andre i lignende situationer. Uanset dit niveau, er du velkommen til at deltage. Kom og vær med til at styrke din kropsbevidsthed og velvære.

Efter træning er der mulighed for en kop kaffe eller the og en god snak.

Vi glæder os til at se dig på holdet.

Vi træner hver onsdag kl. 10.00-11.30.



Opstart d. 4 februar kl. 9.00



VANDGYMNASTIK - FÅ PLADSER TILBAGE

Drømmer du om en sjov og effektiv måde at holde dig aktiv på!

Vores vandgymnastik er præcis det du søger!

Der er få pladser tilbage, så grib chancen nu, og deltag i vores energiske og inspirerende træning. Vores hold er perfekt til alle niveauer, uanset om du er nybegynder eller erfaren.

Træningen foregår i et sjovt og motiverende miljø, hvor du kan forbedre din styrke, fleksibilitet og kondition, alt imens du nyder det behagelig vand.

Tilmeld dig nu og bliv en del af vores fantastiske fællesskab - pladserne forsvinder hurtigt



TRÆNING OG TRIVSEL *Instruktør: Jimmi Honnens*

Til dig med kronisk sygdom.

Vi har fået mulighed for at tilbyde jer endnu et hold!

Torsdage kl. 11.00.

- Fysisk træning forbedre din evne til at klare daglige gøremål.
- Fysisk træning kan nedsætte forværring af sygdom.
- Fysisk træning har en positiv effekt på humøret, følelsen af velvære.



Undervisningen består af et kombineret træningsprogram, hvor der både er øvelser på gulv og træning i maskiner. Der vil være fokus på konditionstræning, cirkeltræning og styrketræning. Instruktøren vil være behjælpelig med brugen af maskiner og være opmærksom på de forskellige behov.

KONTOR ÅBNINGSTIDER

Mandag kl. 9.00-13.00

Tirsdag kl. 9.00-14.00

Onsdag Lukket

(armbånd kan hentes fra kl. 9.00-12.00)

Torsdag kl. 9.00-14.00

Fredag Lukket

(Armbånd kan hentes fra kl. 9.00-12.00)



AFLØSER

12/2-25 Yoga - Dorte

ÆNDRINGER

7/2 Badminton i Hal 2

OBS

4/2-25 Vandgymnastik opstart

LÅNEARMBÅND - HUSK AT AFLEVERE DIT ARMBÅND - SAMMEN HOLDER VI ORDEN

Vi har desværre oplevet mange udfordringer ift. aflevering af vores lånearmbånd. Vi vil derfor minde jer om vigtigheden af at aflevere lånearmbåndene, når I er færdige med at bruge dem. Det er vigtigt, at vi alle husker at returnere dem, så de kan være tilgængelige for andre, der har brug for dem.



FUI - Fredericias unikke idrætsforening

Vi er glade for at kunne annoncere, at vores idrætsforening har modtaget tre generøse donationer, som vil gøre en stor forskel for vores medlemmer. Den første donation kommer fra CJ A/S, et lokalt firma, der har vist stor støtte til vores forening. Vi har ydermere modtaget to donationer fra private personer, som ønsker at bidrage til vores fællesskab. Disse donationer vil blive brugt til at sikre, at vores medlemmer kan deltage i den kommende Idrætsfestival For Sindet. Vi ser frem til at give vores medlemmer en fantastisk oplevelse. Vi takker både CJ A/S og de private personer for deres støtte, som gør dette muligt. Sammen skaber vi et stærkere fællesskab.



FUI vandt i 2024 årets fairplay pokal, som i år skal gives videre til en anden forening til Idrætsfestival For Sindet 2025.