

NYHEDSBREV

MARTS 2025

NR. 3

VANDGYMNASTIK

Vi har en fantastisk nyhed til vores medlemmer !



Få bevægelse og velvære med vandgymnastik

Du har stadig mulighed for at tilmelde dig vores vandgymnastik. Dette er en god mulighed for at forbedre din styrke, smidighed og kondition, alt mens du har det sjovt i vandet.

Vandgymnastik er ikke bare en effektiv træningsform, det er også en skånsom måde at træne på, der passer til alle aldre og niveauer. Uanset om du er nybegynder eller erfaren, vil vores dygtige instruktør Jane Thomsen sørge for, at du får en fantastisk oplevelse. Så tøv ikke med at gribe denne mulighed! Tilmeld dig nu og oplev glæden ved at træne i vandet. Vi glæder os til at se dig!

Hvis du er interesseret, så kom gerne forbi kontoret for at høre mere. Vi har reduceret prisen hvis du stadig vil være med fra marts måned.

BEKLAGELIGVIS LUKKER VI MOTIONSBOKSNING OG TRIVSEL

Vi vil gerne informere jer om, at vores motionsboksning stopper. Men vi er glade for at meddele, at vi fortsætter med et træning og trivsels hold torsdag kl. 11.00. Dette hold vil inkludere bokselementer, så I stadig kan få glæde af de gode træningsmetoder, samtidig med at vi fokuserer på trivsel og fællesskab.

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)



AFLYST

6/3: Badminton og bordtennis
18/3: Linedance

ÆNDRINGER

13/3: Mave/ryg i HAL 4
20/3: Mave/ryg i HAL 4
20/3: Badminton i HAL 2

BEVÆG DIN LIVSSTIL

Et hold til dig, der har lyst til at være en del af et fællesskab, og ændre din livsstil.



Holdet er en blanding af bevægelse, teori og kost. Vi har fokus på ændre dine vaner, øge motivationen og din mentale sundhed, samt at få indblik i, hvad en nem og næringsrig kost kan gøre for dig.

Der er plads til dig på holdet, uanset om du ønsker et større vægttab, har kroniske lidelser, psykiske udfordringer, mangler hjælp til at få nye vaner, eller andet. Der afholdes en individuel samtale, hvor du kan høre mere om holdet, og hvor vi sammen finder ud af, om holdet er noget for dig.

Foreningshuset I. P. Schmidt. Vestergade 4, 7000 Fredericia
Onsdag kl. 11.30-12.30

Holdet kører i et rul af 4 uger, og det er muligt, at starte op løbende. Dog vil det give bedst mening med opstart i uge 1. Der vil efter hver gang være sat lidt tid af til 3. halvleg, hvor der er mulighed for at stille spørgsmål, få gode råd, eller bare at få en god afslutning på holdet.

Uge 1: Træning 45-60 min.

(vejning/måling, hvis ønskes) Herefter måling 1. gang pr. mdr. til dem, der ønsker det.

Uge 2: Træning 60 min.

Uge 3: Træning 45 min. + mulighed for teori/snak om kost-vaner-kroppen-sundhed-bevægelse 30 min.

Uge 4: Fællestur i køkkenet og frokost 75 min.

Pris Deltagelse kræver medlemskab af Idræt i dagtimerne til kr. 190,- / 220,- pr. mdr. + ekstra udgift på kr. 50,- pr. mdr.

FUI - FREDERICIAS UNIKKE IDRÆTSFORENING FÆLLES SPISNING

Så er menuen sat for fælles spisning i marts. D. 19/3-25 serveres der brændende kærlighed med kartoffelmos og rødbeder. Prisen vil være 30,- som skal betales på mobilepay 280068 eller kontant til Jane på kontoret senest d. 16/3-25. Du er først tilmeldt når du har betalt. Medbring egne ikke alkoholiske drikkevarer. Vi glæder os til at se dig.



S
T
A
R
T
E
R

N
Y
T

H
O
L
D

I

S
E
P
T
E
M
B
E
R