

NYHEDSBREV



SOMMER 2025

NR. 6

SOMMERIDRÆT SKUDT IGANG

Solen skinner, og energien er i top. Vores sommeridræt er officielt startet og vi er klar til at svede, grine og skabe gode idræstimer sammen med jer.

I Hannerup kan i forvente masser af spændende aktiviteter, som krolf, naturgolf, intervalgang, yoga og ..på plænen m.m. Derudover tilbyder vi golf om fredagen hos Fredericia Golfklub.

Tirsdage kan i nyde på Østerstrand og dens fantastiske strandatmosfære, mens i deltager i vores gratis aktivitet.

Mangler du stadig sommerprogrammet, så hent det gerne på kontoret eller find det på vores hjemmeside under programoversigt.

Vi glæder os til at se jer alle til en aktiv og sjov sommer. Husk at medbringe godt humør, solcreme og masser af energi.



KONTORET ER LUKKET I JULI

Sommeren er lige om hjørnet, og vi glæder os til at nyde sol, varme og masser af hygge. Derfor vil vores kontor holde sommer lukket i hele juli måned. Vi åbner døren igen d. 4. august. Vores sommerprogram fortsætter, som det plejer. Rigtig dejlig sommer - Hilsen os fra kontoret og vores instruktører



MEDLEMSKABER OG PRISER PR. 1/7-2025

UDEN FITNESS

Uden armbånd

ALLE VORES
AKTIVITETER

SVØMMEHAL
TIRSDAG OG TORSDAG
KL. 12.00-13.00

Pr. mdr.

KR. 190,-

JULI/AUGUST KR. 155,-

- Højt træning
- Badminton
- Pickleball
- Bordtennis
- Kegler
- Billard
- Parkinsonslans
- Vandgymnastik
- BDI
- BDG
- TGV
- Neurotræning
- Intervalgang
- TOT

- Træning og trivsel
- Fitness
- Egym

MED FITNESS

Eget armbånd

ALLE VORES
AKTIVITETER

SVØMMEHAL
TIRSDAG OG TORSDAG
KL. 12.00-13.00

TRÆNINGSCENTER
KL. 5.00-15.30
Weekend/helligdage
7.00-15.30

Pr. mdr.

KR. 220,-

Medlemskaber og priser pr. 1/7-25

Vi er i gang med at optimere arbejdsgangene for vores armbånd og medlemskaber for alle parter. Der er også ændret på den måde, vi lejer armbåndene på via idrætscentret.

I den forbindelse vil der pr. 1/7-2025 komme en ændring på priserne på vores medlemskaber. For nogen vil prisen være den samme, for andre vil den stige lidt. Flexibiliteten i forbindelse med brug af armbåndet vil i samme ombæring også blive øget for rigtig mange af jer. Priserne er som nu kr. 190,- og kr. 220,- pr. mdr.

Lige nu er det muligt at betale for 12 mdr. for det personlige armbånd - pris kr. 2100,-, hvis du har armbånd i forvejen, og 2200,-, hvis du ikke har armbånd i forvejen (de sidste 100,- er depositum for armbånd). Gælder til og med 31/8-25, herefter er prisen kr. 2300,-/2400,- alt efter om du har personligt armbånd.

Vi udfaser lånearmbåndene, som du måske kender dem, og hvis man skal bruge træningscentret, har man fremover sit eget armbånd. Så er du vant til at skulle på kontoret for at låne et armbånd, slipper du for det fremover. Alle med armbånd kan desuden også benytte sig af Egym maskinerne. Skal du bruge Egym maskinerne, får du en introduktion første gang, og armbåndet bliver sat op, så det husker dine indstillinger i maskinerne.

Armbåndet kan bruges mandag-fredag fra kl. 5:00-15:30 og weekend/helligdage fra kl. 7:00-15:30. Der skal bare tjekkes ind inden kl. 15:30.

Fremover anbefaler vi, at alle så vidt muligt kommer over på fast månedlig betaling. Det letter arbejdet for både dig og os. Melder du dig ud, vil betalingen automatisk blive afmeldt. Vi kan hjælpe dig på kontoret med at oprette en fast betaling, hvis du er i tvivl.

FUI - FREDERICIAS UNIKKE IDRÆTSFORENING

FUI skal til idrætsfestival på Vejle Idræthøjskole. Det bliver nogle dage fyldt med sjove aktiviteter og masser af godt humør. Vi ser frem til nogle fantastiske dage sammen.

FUI - HENT DET NYE SOMMERPROGRAM PÅ KONTORET



Navn	Adresse	Telefon	E-mail	Web
FUI - Fredericias Unikke Idrætsforening	Fredericia Unikke Idrætsforening	40 20 20 20	fui@fui.dk	www.fui.dk

FUI - FREDERICIAS UNIKKE IDRÆTSFORENING

FUI har fået deres egen hjemmeside. Her kan du læse om, hvem vi er, vores aktiviteter og meget mere. www.fui.dk



Krolf/naturgolf fortsætter mandag og torsdag i september!



Skulle du være nysgerrig efter at vide, hvad der sker, så kan du følge med på facebook siden "Idrætsfestival for sindet".

NYHEDSBREV



SOMMER 2025

NR. 6

NU KAN DU NYDE VANDET IGEN - VANDGYMNASTIK ER TILBAGE I SEPTEMBER

Tirsdage kl. 9.00-10.00

Find din indre vandhund frem - til september tilbyder vi igen vandgymnastik. Kom forbi kontoret, og tilmeld dig.

Vandgymnastik vil foregå over to sæsoner.

September - januar
Januar-juni



NYE MASKINE, NYE MULIGHEDER: TRÆNINGSCENTERET ER OPGRADERET

Har du brug for hjælp, så send os en mail på iid@iid7000.dk, eller kig forbi kontoret.

EGYM I JULI

Det er stadig muligt at booke tid til introduktion. Book via mail: iid@iid7000.dk



EFTERÅRSPROGRAMMET ER KLAR OG KAN HENTES PÅ KONTORET

IDRÆT I DAGTIMERNE'S AKTIVITETSPROGRAM 1. september 2025 - 1. juni 2026					
Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00 - 10.00		KL 9.30 - 10.30 Linedance i hal 3 KL 9.30-10.00 Tænk & træne i hal 2	Yoga i Fitness-sal 1		
10.00 - 11.00	Puls og styrke i S+6 Badminton i hal 4 Pickleball i hal 4	Badminton i hal 4 Bordtennis i hal 4 Pump, puls og bevægelse i hal 2	Badminton i hal 3 Bordtennis i hal 3 Pickleball i hal 3 Motionsgymnastik i hal 4	Badminton i hal 4 Bordtennis i hal 4 Yoga i Fitness-sal 1	Badminton i hal 4 KL 9.30-10.30 Kegler Parkinsonsdans (1) Tilmelding nødvendig (2) Så skidt går (3) Kævernsen (1) P. Schmidt, Vendergade 4 KL 10.00 - 11.30 Billard
11.00 - 12.00	Dansesfitness i hal 5 Badminton i hal 4	Badminton/bordtennis i hal 4 Callanetics i Fitness-sal 1 KL 11.00 - 11.45 Intervalgang - udendørs	Badminton/bordtennis i hal 3 Lettre gymnastik i Fitness-sal 1	Badminton/bordtennis i hal 4 Mave/ring gymnastik i hal S+6	Badminton i hal 4 Pilates i Fitness-sal 1
12.00 - 13.00	KL 12.30 - 13.30 Yoga & mobilitet i Fitness-sal 1	Svømning		Svømning	
* Tjek ind inden 15:00		* Træningscentral man-fre 5:00-15:00		* Lørdag/søndag og hellig dage 7:00-15:00	

NYT TILBUD

BEHANDLING MED RECOVERY BOOTS / INFRARØD SAUNATÆPPE



Recovery Boots & Infrarød behandling - forkæl din krop, som den fortjener!

Er du træt af tunge ben, ømme muskler, eller bare brug for en pause til kroppen? Så skal du prøve vores nye behandlingstilbud. 🌿

RECOVERY BOOTS

Dynamisk luftkompression - oprindeligt udviklet til hospitaler til bl.a. lymfedrænage

Fordele ved behandlingen:

- ✓ Øget blodgennemstrømning i muskulaturen
- ✓ Mindsker kramper og uro i benene
- ✓ Modvirker hævelse og ømme muskler
- ✓ Lindrer kolde fødder
- ✓ Afhjælper muskelspændinger
- ✓ Giver hurtigere restitution
- ✓ Afhjælper trætte ben
- ✓ Blødgør arvæv
- ✓ Smertelindrende effekt

INFRARØDT SAUNATÆPPE

Dybdegående varmebehandling der har været brugt som behandling i over 100 år.

Fordele ved behandlingen:

- ✓ Smertebehandling (led, muskler, spændinger)
- ✓ Slankebehandling og øget forbrænding
- ✓ Udrensende virkning
- ✓ Lindring ved Parkinsons sygdom
- ✓ Hjælper mod psoriasis
- ✓ Afhjælper gener i overgangsalderen
- ✓ Lindrer menstruationssmerter
- ✓ Øger blodcirkulationen
- ✓ Muskelfrslapning
- ✓ Lindrer gigt
- ✓ Lindrer astma og infektioner
- ✓ Hjælper mod hovedpine og stress
- ✓ Fremmer hurtigere heling efter skader
- ✓ Øger restitution og velvære

* INTRO-TILBUD - KUN 100 KR. pr. behandling! *

(30 minutters behandling - tilbuddet gælder t.o.m. d. 31. august 2025)

♦ Herefter: 200 kr. for medlemmer (Normalpris: 300 kr.)

📍 Behandlingen foregår hos Idæt i Dagtimerne, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
📅 Book din tid allerede nu - kom forbi os på kontoret, eller send os en mail på ids@iid7000.dk

⚠️ OBS: Der er visse helbredsforhold, hvor behandlingen ikke anbefales. Spørg os gerne, hvis du er i tvivl. Vi anbefaler, at du får behandling efter din træning, eller på en dag, hvor du ikke skal træne.

NÆSTE NYHEDSBREV UDKOMMER MIDT AUGUST