

NYHEDSBREV

AUGUST 2025

NR. 7

HILSEN FRA KONTORET

Kære allesammen

Sommeren er stadig i fuld gang, og vi håber, at I nyder de lyse dage, og at I har deltaget i vores "sommeridræt", benyttet træningscentret eller blot nydt sommeren.

Snart tager vi hul på en ny sæson, og fra den 1. september 2025 vender alle vores hold og aktiviteter tilbage. Vi ser frem til endnu en sæson fyldt med bevægelse, fællesskab og godt humør!

Oversigten over vores aktiviteter for efterår 2025/forår 2026 er klar – den kan findes både på kontoret og på vores hjemmeside. Glæd jer til gensyn med alle holdene fra sidste sæson samt nogle spændende nyheder. Bl.a. vender "Tænk og træ" med Elin og "Motionsboksning" med Steffen tilbage på programmet.

Hen over sommeren har vi arbejdet på at vænne os til ændringerne i personalegruppen og optimering af vores arbejdsgange og aftaler. Vi stræber efter at skabe de bedste rammer for Idræt i Dagtimerne – både som et rart sted at være, og et sted, der byder på alsidige og spændende aktiviteter. Tak, fordi I tager så godt imod forandringer og nye tiltag.

Nyd resten af sommeren – vi glæder os til at se jer snart igen!

De bedste hilsner
Alle os på kontoret

! TILBUD TILBUD TILBUD TILBUD TILBUD TILBUD !

PERSONLIGT ARMBÅND

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 i forvejen.

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. Introduktionen kan du booke på kontoret.

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.

KONTORET ER ÅBENT IGEN



MANDAG KL. 9.00-13.00

TIRSDAG KL. 9.00-14.00

TORSdag KL. 9.00-14.00

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



MOTIONSBOKSNING & TRIVSEL

Opstart d. 8/9-25

ALLE TRÆNING OG TRIVSEL HOLD SAMT NEUROTRÆNING STARTER FRA 1/9-25. VAR DU TILMELDT HOLDET FØR SOMMER, HAR DU STADIG DIN PLADS

MOTIONSBOKSNING & TRIVSEL

Træning der giver god energi og trivsel

MANDAG KL. 11:00-12:30

Fælles træning

Vi træner i Fitness Sal 1 i Idrætssalen. Vi starter med en opvarmning, derefter følger der en træning med forskellige øvelser, og vi afslutter med en stretching.

Måltidsgruppe

For dig der leder af Parkour, KOD, disko, og/eller andre kreative udtrykke.

3. halvleg

Efter vores 1 time træning går vi i cafeteriaet, hvor vi har en halv time til at drikke kaffe, få en snak, eller bare tage det i fællesskab.

Tilmelding og betaling

Kræver tilmelding til Idræt i Dagtimerne. Du er velkommet til at kontakte os på telefon eller mail for at tilmelde dig til.

Pris pr. mdr. kr. 100,-. Økonomi og oplysninger om betaling af holdet, kan findes på vores hjemmeside.

Tilmeld dig på vores kontor i Idrætssalen (første etage), eller kontakt os på telefon/mail.

Idræt i dagtimerne
Vestre Ringvej 100, 7900 Fredericia
Tlf. nr. 7200 1421, Mail: info@idræt.dk
www.idræt.dk



IDRÆT I DAGTIMERNES AKTIVITETSPROGRAM 1. september 2025 - 1. juni 2026					
Tid/dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Freitag
09.00 - 10.00		KL. 9.30 - 10.30: Line Dance i hal 3 KL. 9.30 - 10.00: Tænk & træ i hal 2	Yoga i Fitness-sal 1		
10.00 - 11.00	Puls og styrke i 5+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 Bordtennis i hal 4 Pickleball i hal 4 Motionsgymnastik i hal 4
11.00 - 12.00	Dansetræning i hal 5 Badminton i hal 4 Motionsboksning i Fitness-sal 1	Badminton/bordtennis i hal 4 Callanetics i Fitness-sal 1 KL. 11.00 - 11.45: Intervalgang - udendørs	Badminton/bordtennis i hal 3 Lette gymnastik i Fitness-sal 1	Badminton/bordtennis i hal 4 Mave/ryg gymnastik i hal 5+6	Badminton i hal 4 Plates i Fitness-sal 1
12.00 - 13.00	KL. 12.30 - 13.30: Yoga & mobility i Fitness-sal 1	Svømming		Svømming	
	*Tjek ind inden 15:30	*Træningscenteret lukker kl. 15:00	*Lørdag/søndag og helligdage 7:00-15:30		

NYHEDSBREV

AUGUST 2025

NR. 7

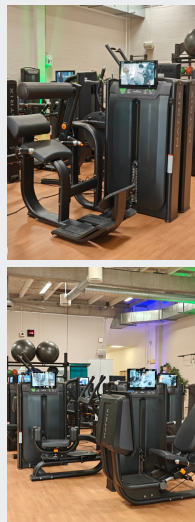
SUNDHEDSDAG - Boost dit velvære D. 8/10-25

Vi inviterer jer til en spændende sundhedsdag, hvor vi byder på en række fantastiske muligheder for at pleje din krop og få værdifuld viden. Du kan få taget dit blodtryk og få en kropsmåling, så du kan følge dine fremskridt. Tag dig en pause og prøv vores infrarøde saunatæppe, som giver dyb afslapning samt vores recovery boots, som bl.a. afhjælper muskelspændinger. For at sikre, at vi kan give jer den bedste oplevelse, er tilmelding påkrævet via kontoret. Vi glæder os til at se jer.



NYE MASKINER

Introduktion kan bookes på kontoret

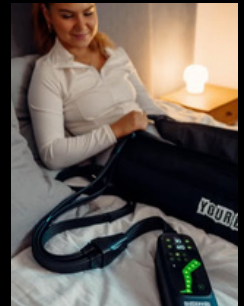


RECOVERY BOOTS & INFRARØD BEHANDLING – FORKÆL DIN KROP, SOM DEN FORTJENER!

RESTEN AF AUGUST KUN **100,-**

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



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



★ 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 Idræt i Dagtimerne, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
📅 Book din tid allerede nu – kom forbi os på kontoret, eller send os en mail på dts@iid7000.dk

⚠️ OBS: Der er visse helbredstilstande, 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.

SENIORTRÆF I BEVÆGELSE

24. SEPTEMBER 2025
PULZION, KOLDING

En hyggelig idrætsdag for seniorer. kom og prøv en masse aktiviteter med andre seniorer. vi skal have sved på panden, men først og fremmest skal vi have det sjovt.

PROGRAM FOR DAGEN

9.30-10.00 morgenmad

10.00-11.00 Aktivitetsblok 1

- Bordtennis
- Qi-gong
- Hatha yoga
- Seniorsport

11.15-12.15 Aktivitetsblok 2

- Pickleball
- Badminton
- Hatha yoga

12.15-13.00 Frokost

13.15-14.15 Aktivitetsblok 3

- Walking Football
- Floorball
- Krolf
- Stol på balancen

14.30-15.00 Kaffe

PRIS:

Billettyper

- 150,- heldagsbillet
- 90,- Formiddag (9.30--12.15)
- 60,- Eftermiddag (13.00-15.00)

TILMELDING

<https://dai-syddanmark.nemtilmeld.dk/10/>



KONTAKT

Idrætskonsulent
Josef Sedighi Frandsen
E-mail: josef@dai-sport.dk
tlf. 24249626

Foreningskoordinator
Jørgen Roed
E-mail: formand@kfumsenioridræt.dk
Tlf. 28698287

