

NYHEDSBREV



IDRÆT I DAGTIMERNE



Foredrag

D. 3/11-2025 afholder vi et spændende foredrag m. Erik Kolmos. Erik er ramt af sclerose, og har valgt ikke at lade sygdommen hindre ham i at dyrke idræt og realisere hans drømme. Pris kr. 60,-. Tilmeld dig på kontoret, eller på hjemmesiden under "betaling".

ANDRE EVENTS

- ✳ **Åbent hus på I.P.Schmidt**
d. 4/10-2025 kl. 10:30-13:30
Mød os på I.P. Schmidt lørdag d. 4/10. Her vil vi sammen med mange andre aktører vise hvad Fredericia kan tilbyde inden for seniorområdet.
- ✳ **Sundhedsdag**
d. 8/10-2025 kl. 9:00-13:00
Vi gentager succéen. Få målt dit blodtryk, lavet en kropsmåling, prøve recovery boots og infrarød saunatæppe, samt få hjælp i træningscentret. Gratis for medlemmer.
Book tid på kontoret eller online på vores hjemmeside under "aktivitetsmuligheder", og i venstre side.
- ✳ **Danseevent**
d. 7/11-2025 kl. 12:15-13:15
Vi får besøg af Nikoline, der tager jer igennem en time med Salsation, som er en form for dansefitness. Gratis for medlemmer.

Velkommen til vores nye sæson 25/26.

Vi er kommet rigtig godt i gang med den nye sæson. Vi har haft en rigtig god sommersæson, og er rigtig glade for, at så mange har valgt at bruge sommeren sammen med os.

Vi har brugt sommeren på at optimere på mange områder på kontoret og i forhold til vores mange aktiviteter. I den forbindelse vil vi gerne sige tusind tak for alle de gode indspark, debatter og input. Vi har været, og er, igennem en stor forandring i forhold til at få vores økonomi på rette spor. Vi gør alt, hvad vi kan, for stadig at have de mange gode tilbud, ikke at ændre for meget, og samtidig skabe endnu flere tilbud, aktiviteter og muligheder for jer. Vi håber, at I fortsat vil tage godt i mod vores tiltag, og at I vil blive ved med at være en del af Idræt i dagtimerne og komme med gode forslag. Vi glæder os til denne sæson, som helt sikkert, som altid, vil indholde masser af fællesskab, bevægelse, sved på panden, godt humør og et fantastisk sammenhold.

Hilsen fra den daglige leder

Først vil jeg gerne sige tusind tak for den varme velkomst, jeg har fået som ny daglig leder – og for den positive opbakning til de nye tiltag, vi allerede har sat i gang, og dem der er på vej. Som jeg ved, I også gør, brænder jeg for at gøre Idræt i dagtimerne til det bedste sted at være aktiv, dyrke fællesskabet og nyde det sociale samvær.

Mange af jer har jeg mødt i min tid på kontoret gennem de sidste knap tre år, men her får I en kort præsentation af mig.

Jeg hedder Dorte, er 44 år og bor i Fredericia sammen med min mand, Dennis. Vi har to voksne børn, der er flyttet hjemmefra, og vi er så heldige at have to børnebørn på 1 og 7 år.

Min baggrund er blandt andet fra fitnessbranchen, hvor jeg har arbejdet de sidste 28 år – med alt fra personlig træning, kostvejledning, holdundervisning og skadesbehandling til genoptræning og uddannelse af instruktører. Siden 2002 har jeg haft forskellige lederroller, som har givet mig mange års erfaring og spændende udfordringer.

Jeg glæder mig til, sammen med jer alle, at bygge videre på alt det gode, som Idræt i dagtimerne allerede betyder for så mange mennesker.

MOTIONSBOKSNING

D. 8/9-25 kl. 11:00-12:00 starter vi igen op med motionsboksning. Holdet er primært for dig, der lider af Parkinson, KOL, diabetes, gig, hjerte/karsygdomme eller andre kroniske sygdomme. Kom og se, om det er noget for dig. Vores instruktør, Steffen, tager godt i mod dig.

Vi træner i Finess sal 1.



VI SØGER FRIVILLIGE

Ser du glæden i at gøre noget godt for andre, har lyst til at lære og prøve noget nyt, værdsætter samvær og positive relationer, har overskud i hverdagen, og vil være en del af vores fællesskab.

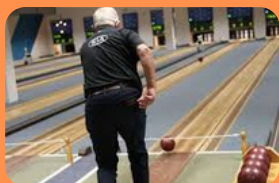
Vi søger flere frivillige, der har lyst til at gøre en forskel for vores medlemmer. Kender du nogen, eller har du selv mod på det, så er I velkommen til at kigge forbi kontoret eller at skrive til os.

PERSONLIGT ARMBÅND & MEDLEMSKABER

Vi har udfaset lånearmbåndene, som du måske kender dem, og hvis du fremover skal bruge træningscentret, skal du have et personligt armbånd til kr. 220,- pr. mdr. Alle med armbånd kan desuden også benytte sig af Egym maskinerne. Det er muligt at betale for et år ad gangen, eller blot hver måned. Ved betaling for et år sparer du kr. 340,-

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.

Benytter du ikke træningscentret, kan du benytte vores medlemskab til kr. 190,- pr. mdr.



KEGLER

Vi er igen klar med Kegler fredag kl. 9:30-10:30. Kig forbi til en hyggelig time, kaffe og fællesskab

SVØMMEHALLEN



Du kan igen benytte svømmehallen tirsdag og torsdag kl. 12-13. Armbånd kan lånes i FIC receptionen fra kl. 11:45.

I denne sæson gælder det også uge 42, d. 23/12, d. 30/12, uge 7, og tirsdag før påsken (d. 31/3-2026)

BADMINTON/BORDTENNIS/PICKLEBALL



Badminton:
mandag - fredag
kl. 10:00-11:30

Pickleball:
mandag og onsdag
kl. 10:00-11:30

Bordtennis:
tirsdag og torsdag
kl. 10:00-11:30.

Aktiviteterne foregår i samme hal.

TRÆNING OG TRIVSEL

Alle vores Træning & Trivsel hold er startet op igen. De fleste hold er der stadig lidt plads på. Tilmeld dig og hør mere på kontoret.

Hold 1: mandag kl. 12:00-13:30
 Hold 2: tirsdag kl. 11:00-12:30
 Hold 3: onsdag kl. 11:00-12:30
 Hold 4: torsdag kl. 9:00-10:30
 Hold 5: torsdag kl. 11:00-12:30
 Hold 6: torsdag kl. 13:00-14:30

STYRKETRÆNING - TOT

Vi har fortsat plads på vores Træning og trivsel - styrketræning for seniorer hold. Vi har fokus på styrketræning. Vi træner 1 time i træningsmaskinerne og slutter med 3. halvleg. Mandag og onsdag kl. 13:30-15:00. Tilmeld dig og hør mere på kontoret.



INFOLISTER TIL HOLD OG AKTIVITETER

Vi har lavet en infoliste til hvert hold og aktivitet. Hvis du skriver dig på listen på de hold, du går på, får du besked, hvis der skulle være ændringer vedr. dit hold. Det kan være ændringer af hal, sal, instruktør eller i tilfælde af aflysning. Vi kigger forbi holdene her i starten af sæsonen, men du er også velkommen til at komme forbi kontoret og blive skrevet på listerne. Info vil også altid stå på vores hjemmeside.

FUI - FREDERICA UNIKKE IDRÆTSFORENING



Fui er godt i gang med den nye sæson, og har været så heldige, at få en bronzemedalje med hjem fra "Sommerbold på heden".

Du kan læse mere om FUI på deres helt nye hjemmeside, www.fui.dk

EGYM/TRÆNINGSCENTER



Du kan altid booke en tid hos en af vores instruktører til:

- *Egym introduktion*
- *Gennemgang af træningsmaskiner*
- *Hjælp til Egym*
- *Fleksibilitetstest*
- *Kropsmåling*

Det er alt sammen gratis for dig, som medlem.

Book tid på kontoret, eller online via vores hjemmeside under "aktivitetsmuligheder", og i venstre side.

www.iidfredericia.dk

JULEFROKOST

Fredag d. 9/1-2026 kl. 13:00-16:00
i Hannerup.

Vi afholder julefrokost for alle medlemmer, frivillige, instruktører og ansatte i starten af det nye år. Sæt kryds i kalenderen allerede nu. Der kommer mere info senere.

KONTORET

Åbningstider:

Mandag kl. 9:00-13:00

Tirsdag kl. 9:00-14:00

Torsdag kl. 9:00-14:00

Vi er på mailen på alle hverdage:
iid@iid7000.dk