

NYHEDSBREV



IDRÆT I DAGTIMERNE



KOMMENDE EVENTS

UGE 42

- * Ta'en ven, veninde, bekendt, familiemedlem eller andre interesserede med til gratis træning i uge 42. Kender du en eller flere der er interesseret i at prøve nogle af vores mange aktiviteter? I uge 42 kan du tage en eller flere med gratis til alle vores holdaktiviteter samt badminton, pickleball og bordtennis.

* Foredrag

d. 3/11-2025 kl. 15:30-17:00

Vi afholder 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".

* Oplæg om Osteoporose

d. 5/11-2025 kl. 13:30-14:30

Osteoporoseforeningen kommer forbi og fortæller om sygdommen, behandling og forebyggelse. Tilmeld dig på kontoret eller på hjemmesiden under "betaling". Det er gratis for alle at deltage.

* 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. Tilmeld dig på kontoret eller på hjemmesiden under "betaling".

Gratis for medlemmer.

SÆSON 25/26

Så er vi kommet rigtig godt i gang med den nye sæson. Vi er glade for allerede nu at se at så mange er kommet tilbage fra sommerferie.



Kender du alle vores aktiviteter ?



Vi er ved at have en stor palette af tilbud :

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| • Badminton | • Motionsboksning |
| • Bevæg din livsstil* | • Motionsgymnastik |
| • Billard | • Neurotræning** |
| • Bordtennis | • Parkinsondans |
| • Callanetics | • Personlig træning* |
| • Dansefitness | • Pickleball |
| • Egym | • Pilates |
| • Flexibilitetstest | • Puls og styrke |
| • Infrarød saunatæppe* | • Pump, puls og bevægelse |
| • Intervalgang | • Recovery Boots* |
| • Introduktion til Fitness | • Styrketræning for seniorer |
| • Kegler | • Svømning |
| • Kostvejledning* | • Træn godt videre** |
| • Kropsanalyse | • Træning & Trivsel** |
| • Lettere gymnastik | • Træningscenter |
| • stolemotion | • Tænk og træn |
| • Linedance | • Vandgymnastik* |
| • Mave/ryg | • Yoga |
| | • Yoga & mobilitet |

* Kræver ekstra betaling

** Kræver særskilt tilmelding

Med medlemskabet til kr. 190,- pr. mdr. kan du benytte alle aktiviteter der ikke kræver adgang til træningscentret.

Med medlemskabet til kr. 220,- pr. mdr. hvor du også har dit eget armbånd, har du adgang til alle aktiviteter samt træningscentret (hverdag kl. 5:00-15:30 + weekend/helligdage kl. 7:00-15:30.)

Vær dog opmærksom på at aktiviteter markederet med * eller ** enten kræver ekstra betaling eller tilmelding.

SUNDHEDSDAG

d. 8/10-2025 kl. 9:00-13:00

Book tid gratis til følgende:

- * Få målt dit blodtryk
- * Lavet en kropsmåling
- * Prøv recovery boots
- * Prøv infrarød saunatæppe
- * Få hjælp i træningscentret eller Egym
- * Fleksibilitetstest (kræver personligt armbånd)

Book tid på kontoret, på mail, eller online på vores hjemmeside under "aktivitetsmuligheder", og gå til afsnittet i venstre side.

PILATES

Fredag kl. 11:00-11:50



Pilates er en træningsform med rolige, kontrollerede øvelser, der styrker især mave, ryg og bækken. Fokus er på vejtrækning, balance og kropsbevidsthed, så du både får en stærkere kerne og en bedre holdning. Træningen er skånsom, men effektiv – og kan tilpasses alle niveauer.

CALLANETICS

Tirsdag kl. 11:00-11:50



Callanetics er en blid, men meget effektiv træningsform, der bygger på små, præcise bevægelser. Øvelserne arbejder i dybden med musklerne, og hjælper med at styrke og stramme kroppen uden hårde stød eller belastning af led. Træningen forbedrer både kropsholdning, smidighed og muskeltonus – og passer til alle, uanset alder og træningserfaring.



VI SØGER FRIVILLIGE

Lige nu søger vi frivillige til nye tiltag, vi gerne vil have på programmet samt vores nuværende aktiviteter: Bl.a. Gåhold i Madsby, cykelhold i naturen, fællesspisning for medlemmer, strikke café og Bevæg dig glad (træning for demente). Flere kommer til.

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.

Som frivillig hos os får du, ud over et fantastisk fællesskab, mange fordele. Du får bl.a. fri adgang til alle vores aktiviteter og hold, rabat på personligt armbånd, gratis adgang til foredrag og events, et sommerarrangement med alle frivillige, rabat på deltagelse til større arrangementer, tøj til at benytte, når du er frivillig hos os, rabat på behandling med Recovery Boots og Infrarød saunatæppe, og gratis kaffe på kontoret.

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.

Vi sørger for lækker julemad, pakkeleg, mandelgave og julesange. Hvis vi er heldige, så kigger julemanden også forbi.

Der kommer mere info senere.



FUI - FREDERICA UNIKKE IDRÆTSFORENING



VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG

Frisk luft og en hyggelig og social cykeltur i det fri.

Dansk Arbejder

Idrætsforbund arrangerer denne dag hvor vi fejrer Verdens mentale sundhedsdag. Cykelturen er for alle men primært med fokus på fysisk sårbarhed.

AUTOMATISK BETALING

Pr. 1/1-2026 går vi, så vidt det er muligt, over til, at alle abonnementer kører på automatisk betaling, enten via vores eget system, eller ved, at der oprettes en fast bankoverførsel. Du kan allerede nu komme forbi og få det oprettet, så kører det allerede fra nu af. Jo flere, vi kan få på denne ordning nu, desto nemmere bliver det for os alle, når vi rammer januar. Generelt lettere faste betalinger en stor arbejdsopgave for os på kontoret, plus at det gør det nemmere for jer.

Vi vil inden længe også sende en mail ud til jer, der på nuværende tidspunkt ikke er på en af ovenstående betalingsmuligheder.



ØNSKER TIL NYE TILTAG

Vi prøver hele tiden på, at optimere vores aktiviteter, hold og tilbud. I den forbindelse vil vi meget gerne høre fra jer, hvis I har ønsker til nye hold, ændringer på hold, events eller andet.

Vi har i kikkerten at lave nogle kombi hold, så vi kan dække bredere, have mere fleksibilitet på holdene og kan tilføje lidt nyt til træningen.

Send gerne en mail med idéer og ønsker til Dorte på mail: ds@iid7000.dk. I er også velkommen til at kigge på kontoret.

KONTORET

Åbningstider:

Mandag kl. 9:00-13:00

Tirsdag kl. 9:00-14:00

Torsdag kl. 9:00-14:00

NYT! Du kan nu booke tid til at få hjælp på kontoret onsdag og fredag. Kontoret er lukket de dage, men vi oplever i perioder et behov for at få klaret betaling, indmeldelse eller andet.

Vi har, som det er nu, ikke mulighed for at være der hver onsdag og fredag. Ring eller skriv til os, hvis du har brug for hjælp onsdag eller fredag.

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