

NYHEDSBREV



IDRÆT I DAGTIMERNE



KOMMENDE EVENTS

* 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. Oplægget afholdes på vores kontor i Fredericia Idrætscenter.

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 alle.

* NY PÅ KONTORET

Vi er så heldige, at have fået hjælp på kontoret. Milly er startet som frivillig, og vil hjælpe Benjamin og Jacqueline om tirsdagen på kontoret.

Milly bor i Fredericia sammen med hendes søn.



HILSEN FRA DEN DAGLIGE LEDER

Så blev det tid til novembers nyhedsbrev, og tak fordi du har lyst til at læse med. Der er godt gang i alle vores aktiviteter, og vi arbejder på højtryk for at lave nye tiltag til jer, opretholde alle vores aktiviteter og få økonomien på rette køl. Vi har allerede fået et godt overblik over økonomien, og vi kan allerede nu se, at mange af de nye tiltag og ændringer hjælper os godt på vej. Vi håber, at I vil tage godt i mod nogle af de nye tiltag. Jeg har glædet mig til at fortælle jer det næste nye tiltag. Kontoret vil fra d. 1/1-2026 være åbent alle hverdage fra kl. 9:00-13:00. I vil udover Benjamin og Jacqueline også møde vores nye frivillige Milly på kontoret om tirsdagen. Håber, at I vil tage godt i mod hende og have lidt tålmodighed, indtil hun er inde i tingene.

Lige for tiden har vi også 2 praktikanter hos os. Natalia, der er hos Idræt i dagtimerne, og Morten, der er hos FUI. Natalia har været med rundt på mange af vores hold og er hos os et godt stykke tid endnu. Natalia kommer fra Ukraine og er hos os i forbindelse med, at hun læser Sports Management og gerne vil øve hende dansk. Morten møder i mest på kontoret om formiddagen, og har er i praktik for at blive sat ind i driftdelen af FUI og vil hjælpe på nogle af FUI's aktiviteter.

Som I nok har læst lidt om, og kommer til at læse lidt mere om på næste side her i nyhedsbrevet, arbejder vi på at indføre faste betalinger på alle vores medlemskaber. Tusind tak til alle jer, der allerede har været forbi og få det oprettet. I skal vide, at vi gør det ikke for at være besværlige, men for at lette en rigtig stor arbejdsopgave for os. Vi bruger cirka 50 timer om året på at kontakte medlemmer, der enten har glemt at betale, har indbetalt et forkert beløb, tilbageføre penge for medlemskaber, der er betalt for efter en udmeldelse, og på manuelt at registrere betalingerne. Udover det bruger vi omkring kr. 15000,- i gebyrer på betalinger, bl.a via MobilePay. Dem vil vi jo meget hellere bruge på at lave gode ting for jer. Jeg håber, at vi sammen kan komme i mål med dette tiltag. På forhånd tak for jeres hjælp.

De bedste hilsner, Dorte Toft Skov

Kontorets åbningstider fra d.1/1 2026

Mandag kl. 09:00 - 13:00
 Tirsdag kl. 09:00 - 13:00
 Onsdag kl. 09:00 - 13:00
 Torsdag kl. 09:00 - 13:00
 Fredag kl. 09:00 - 13:00



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. Hvis den faste overførsel skal oprettes i vores system, bedes du medbringe din telefon, betalingskort, og have Mit ID installeret på din telefon. Når betalingen er oprettet i vores system, opsiges den automatisk, hvis du melder dig ud, prisen ændres hvis du holder pause, eller hvis du har et medlemskab, der er billigere om sommeren, rettes beløbet automatisk. Du kan også få vores kontonummer eller finde det på vores hjemmeside. Herefter kan du oprette en fast bankoverførsel via din netbank. Har du oprettet et fast bankoverførsel, skal du selv stoppe den eller ændre den, hvis der sker ændringer. Jo flere, vi kan få på denne ordning nu, desto nemmere bliver det for os alle, når vi rammer januar. Generelt letter 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.

Badminton **NYT NYT NYT** !!!

FRA D. 3/11-25

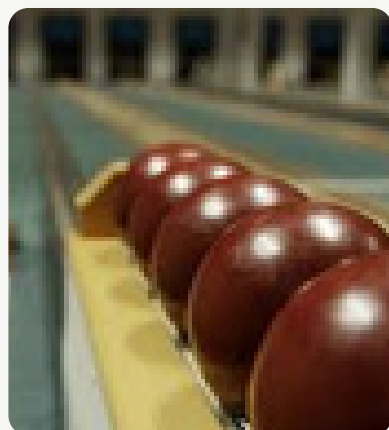
Mandag kl. 10-11:30 3 baner
 Tirsdag kl. 10-12 hele hallen
 Onsdag kl. 10-11:30 3 baner
 Torsdag kl. 10-12 hele hallen
 Fredag kl. 10-11:30 3 baner



Badminton er en sjov og aktiv måde at få motion på i godt selskab. Der kan lånes ketcher og bolde i hallen - og skulle du have din egen, så må du også gerne tage den med.

Der vil være en frivillig, som står klar til at hjælpe dig godt igang. Spillet giver både sved på panden, smil på læben og en god dosis fællesskab, uanset om du er nybegynder eller øvet.

Kegler



Fredag kl. 09.30 - 10.30

Kegler er en fantastisk måde, at kombinere sjov og motion på. Spillet er nemt at lære, men svært at mestre, hvilket gør det til en udfordring for alle niveauer. Uanset om du er nybegynder eller erfaren, er der plads til at udvikle dine færdigheder og have det sjovt.

Kegler er ikke bare en social aktivitet, det også en god træning. Det forbedrer din koordination, balance og styrke. Samtidig er det en fantastisk måde at stresses af og nyde tiden sammen med andre medlemmer.

VI SØGER FRIVILLIGE ★

I forbindelse med nye tiltag, vi gerne vil lave til jer, mangler vi nogle frivillige, der vil stå for aktiviteterne. Vi mangler frivillige til følgende:

- ★ Gåhold 30 min.
- ★ Gåhold 60 min.
- ★ Cykelhold 30 min.
- ★ Cykelhold 60 min.
- ★ Fællesspisning 1 gang om måneden
- ★ Ny i træningscentret

Vi mangler også altid frivillige til vores nuværende aktiviteter og små ad hoc opgaver. Kontakt Dorte, hvis du vil høre mere om at blive frivillig hos os. Du er også velkommen, hvis du selv har en idé til et nyt tiltag, du gerne vil stå for.



TÆNK OG TRÆN 🧘

Vores tænk og træn hold er det perfekte sted at kombinere motion med hygge, gode grin og forbedre dine kognitive evner. Tænk og træn er et hold, hvor vi kombinerer fysiske øvelser med mental træning, for at udfordre og stimulere hjernen. Uanset om du er erfaren eller nybegynder, er der altid en plads til dig på vores hold. Vi tilbyder et program, der styrker musklerne, forbedre balancen, og øger dine kognitive færdigheder. Vores dygtige instruktør sørger for at imødekomme øvelserne til dit niveau, så du får den bedst mulige træning.

Instruktør: Elin

Tirsdag kl. 9:30-10:00 i Hal 2

KROPSANALYSE

Som medlem kan du gratis få lavet en kropsanalyse på kontoret. Kropsanalysen viser:

- Vægt
- Bmi
- Væske
- Muskelmasse
- Fedtprocent
- Knoglemasse
- Basale stofskifte
- Indre fedt
- Kropsalder



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

LETTERE GYMNASTIK/STOLEMOTION

Onsdag kl. 11:00-11:50

Lettere gymnastik vil ruste dig til at turde være fysisk aktiv - således, at du ikke skal være bange for at bruge sin krop. Kom og vær med til en times god motion for hjertet. Kroppen bliver arbejdet godt igennem, du får ekstra gang i kredsløbet, og pulsen kommer op. Du bestemmer selvfølgelig selv, hvor meget du kan være med til, det vigtigste er, at du deltager.

Instruktør: Birgit

JULEFROKOST

Fredag d. 9/1-2026 kl. 12:30-16:00.

Hannerup Engvej 1A

Vi afholder julefrokost for alle medlemmer, frivillige, instruktører og ansatte i starten af det nye år.

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

Du kan allerede nu tilmelde dig på kontoret, via mail eller betale via MobilePay og skrive "julefrokost" i kommentarfeltet.

kr. 175,- medlemmer

kr. 75,- frivillige/instruktører