

Flere oplysninger på hjemmesiden www.iidfredericia.dk

Foredrag

Mandag d. 9. marts kl. 12.00 - 13.00

Du indbydes til foredrag om et stykke dansk krigshistorie. I sommeren 2009 startede 4 nationer operation Khanjar (Panterens klør) mod Talebankrigrerne i Hellman-provinsen.

Det blev en af de blodigste og mest omfattende operationer for daværende for at drive Taleban ud af Hellman.

Felthospitalet i Camp Bastion blev i samme periode overdraget til 100 danske læger og sygeplejersker, som sammen med ca. 90 engelske og amerikanske læger og sygeplejersker havde den hidtil travleste udsendelse i hospitalets 7 årige historie.

Henrik Nelausen, var udstationeret dertil som kommandobefalingsmand og vil holde foredrag med masser af billeder om denne udsendelse.

TV2 var med under hele missionen og sendte i 2010 serien Felthospitalet i 6 afsnit.

Pris: kr. 10,- for kaffe/the og kage

Sted: FHK Klublokale

Tilmelding via hjemmesiden eller på kontoret.

Tilmelding efter først til mølle - max 30 deltagere



Foto Morten Fredslund

Basal selvforsvar

16. januar starter selvforsvar op igen. Aktiviteten foregår fredage i ulige uger fra kl. 11.00 - 12.00 i judolokalet.

På holdet vil du blive introduceret for forskellige forsvarsteknikker af en uddannet og erfaren konflikthåndteringsinstruktør.

Der vil blive undervist i ca. 30 forskellige greb og fald, som kan bruges som forsvaret mod de fleste slags angreb.

Velkommen til en ny sæson

Efter en veloverstået juleferie er det igen tid til at trække i idrætsstøjet og hilse på hos Idræt i Dagtimerne. Programmet for 2015 ligner meget programmet fra sidste år. Blot med flere aktiviteter. Vi starter således op med Yoga hver onsdag kl. 12-13 fra den 14. januar. Vi fortsætter også med at tilbyde Bowling, hvor der skal betales 20 kr. kontant hver gang man er med. Det kommer til at foregå hver mandag kl. 12-13, og vores kyndige hjælper, Ivan, står klar til at hjælpe dig godt i gang, hvis du ikke har prøvet at bowle før. Slutteligt forsøger vi os også med Basal selvforsvar hver anden fredag, hvor vores dygtige instruktør, Henrik, hjælper med viden og træning. I den forbindelse har der netop været en artikel i Ældresagens avis om det givtige for seniorer, der går til selvforsvar. Så måske er det et besøg værd.

Udover de nye aktiviteter starter der også en ny medarbejder op hos Fredericia Idrætsdaghøjskole og Idræt i Dagtimerne. Hun hedder Lone Brodersen, og hun vil primært beskæftige sig med idræt for demente, men vil også være instruktør ved Yoga, Træning og trivsel samt endnu et Neurohold. Så tag endelig godt imod hende – som I plejer med nye ansigter.

Nye aktiviteter i 2015

Bowling: mandage kl. 12 - 13 - bemærk deltagergebyr på kr. 20,- pr. gang

Yoga: onsdage kl. 12 - 13 - første gang d. 14. januar.

Udover dette giver træningen også forbedring af kondition og motorik samt en øget kropsbevidsthed og mental styrke.



AFLYSNINGER

4/2: Badminton

6/2: Badminton

16/3: Badminton (hal 1)

17/4: Badminton

8/5: Badminton

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

19/1: Motion for kræftramte i Trefor Lounge på stadion

4/2: Motionsgymnastik + Hjerte/lettere gymnastik i hal 3

9/4: Mave/ryg i hal 2

6/5: Badminton i hal 1

KALENDEREN

9/3: Foredrag

14/1: Opstart Yoga

AFLØSERE

7/1 + 14/1 + 21/1:

Motionsgymnastik + hjerte/lettere: Anton

8/1 + 12/1 + 15/1 + 19/1:

Motion for kræftramte: Rig-mor

9/1 + 13/1 + 15/1 + 20/1:

Callanetics + pilates: Marianne

Personligt armbånd til træningscentret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscentret og træen i hele halens åbningstid - også aften og weekend. Du bliver dermed ikke længere afhængig af vores åbningstider.

Pris: 1. januar - 31. august 2015
kr. 1.100,- + kr. 100,- i dep.

Bestilles på vores hjemmeside. Prisen er inklusiv kontingent til Idræt i Dagtimerne i hele perioden. Det vil sige, at du samtidig kan bruge de fleste af Idræt i Dagtimerne's øvrige aktiviteter.



Idræt i Dagtimerne har indgået samarbejde med en ny lokal leverandør af badmintonudstyr. De skriver: "Hos badmintongear.dk kan du altid finde lige netop det udstyr, du skal bruge. Vi har udstyr til alle niveauer, også det du er på. Vi har et stort udvalg af ketchere, bolde, sko og meget andet udstyr. Se vores hjemmeside for gode tilbud!"

Leje af skabe i FIC

For kun kr. 100 pr. år, kan du leje dit eget skab.

Postkasse

Vi har fået sat en postkasse op ved kontoret, hvori gode idéer, ris og ros eller noget helt tredje modtages.

Postkassen kan desuden bruges til at aflevere armbånd til træningscentret, hvis der mod forventning skulle være lukket på kontoret inden kl. 14.00.

Træningselastikker

Sælges på kontoret. 4 farvevarianter farven indikerer elastikkens styrke, og hvor meget modstand den yder.



Pris: Kr. 40,- pr. stk.

Træningsøvelser

På vores hjemmeside www.iidfredericia.dk kan du finde link til forskellige træningsøvelser:

- Opvarmning
- Elastik
- Bold
- Mave
- Ryg
- Skuldre
- Nakke
- Ben
- Krop
- Udstrækning

Juleafslutning 2014

Tak til alle jer der var med til at gøre vores juleafslutning til en helt fantastisk dag.



T-shirts

Mange medlemmer har efterspurgt salg af T-shirts med reklame for Idræt i Dagtimerne.

Det er nu muligt at bestille en T-shirt. T-shirten skal betales ved bestilling.

Pris: Kr. 100,-

Der er prøvemodeller på kontoret.



Vandgymnastik - Forår 2015

Træning i varmtvandsbassin er en alsidig træningsform, hvor du træner din kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance. Du kan også bruge varmtvandsstræning til afspænding og smertelindring.



Hold 1: 16. januar - 6. februar
Hold 2: 20. februar - 13. marts
Hold 3: 30. marts - 17. april
Kl. 11.30 - 12.15
Pris: Kr. 320,- pr. hold

Aquafitness: 9. januar - 24. april kl. 11.30 - 12.15. Pris: Kr. 1.120,-

Ingen undervisning i uge 7 + 14

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Efterfødselstræning for mor og baby - Forår 2015

Holdet henvender sig til dig, som har født indenfor 1-12 måneder.



Efterfødselstræning:

Her vil primært være fokus på træning af mave/ryg og bækken, men vi vil også arbejde med konditionen.

Træning for baby:

Inspiration til sjove, hyggelige og effektfulde øvelser med dit barn

Hold 1: 12. januar - 9. marts

Hold 2: 16. marts - 18. maj

Pris: Kr. 400,- pr. hold

Ingen undervisning i uge 7 + 14

Pakketilbud:

Tilmeld dig til både efterfødselstræning og motorisk sans udvikling for baby samt babysvømning for kun kr. 1.150,-
Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Babysvømning - Forår 2015

Giv dit barn nogle fantastiske oplevelser med vand.

Babysvømning er leg i vand på barnets præmisser, og du er dit barns bedste instruktør.

15. januar - 30. april

Hold 1: Kl. 11.30 - 12.00

Hold 2: Kl. 12.00 - 12.30

Hold 3: Kl. 12.30 - 13.00

Ingen undervisning i uge 7 + 14

Pris: Kr. 810,-



Pakketilbud:

Tilmeld dig til både babysvømning samt efterfødselstræning og motorisk sans udvikling for baby for kun kr. 1.150,-

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret