

### Sommeridræt

Uge 22 - 25 og uge 32 - 35  
Igen i år rykker vi to gange i uge til Hannerup, nogle hold rykker med fra indendørsprogrammet, men også nye aktiviteter vil være at finde på programmet. B.la. Sommergymnastik, som er på programmet hver torsdag kl. 10.00 - 11.00. Vi spiller speedminton, petanque, krolf og naturgolf, når vejret tillader det. De øvrige hold har mulighed for at rykke indendørs i klubhuset, så disse aktiviteter gennemføres uanset vejret.

Vi samarbejder stadig med Fredericia Golfklub og tilbyder derfor igen golf hver fredag. Husk tilmelding!  
Som noget helt nyt tilbyder vi gratis idræt i dagtimerne på Østerstrand. Det foregår om tirsdagen kl. 9.00 - 10.00 og vil være et udpluk af de forskellige aktiviteter, som vi har på programmet i løbet af året.

Hele programmet for sommeridræt kan ses på vores hjemmeside eller hentes på kontoret.

Træning og trivsel, neurotræning, step one og Bevæg dig glad fortsætter hele sommeren. Spørg din instruktør mht. hold og tider.

### Stafet for livet

Idræt i dagtimerne deltager i år med et hold til Stafet for livet.

Stafetten foregår d. 20. maj kl. 10.00 - 21. maj kl. 10.00

Det koster kr. 100,- at deltage, som betales ved tilmeldingen.

Rent praktisk foregår det således, at man går/løber en time eller mere. Vi laver et "vagtskema", så alle deltagere ved hvornår, de er på. Har du ønsker til din gå/løbe tid, så kontakt Jannie på kontoret.

Tilmelding til vores hold på <https://www.stafetforlivet.dk/stafet/fredericia/tilmeldte-hold/hold/7526> eller på kontoret.

### Bevæg dig glad - Husk det nu

Der er dejlige nyheder i "Bevæg dig glad - Husk det nu". Vi har uddannet vore første små demensvenner, 6 dejlige unger der hver anden mandag går på Madsbyhus og laver gymnastik, leg og bevægelse med beboerne, en pædagog, en frivillig og aktivitetsmedarbejderen på Madsbyhus. Vi har siden oktober kørt det som et pilotprojekt, og det har været planen at børnene skulle igennem et lille uddannelsesforløb, så de er godt klædt på til mødet med mennesker med en demens sygdom. Demenskonsulenterne fra Fredericia kommune Louise Prahl og Søs Herman havde sagt ja til at forestå det hele, og onsdag d 15 marts var den store dag.

Søs og Louise havde lavet et "Demensmysterie" med udgangspunkt i Ramasjangmysteriet, som børnene kender. Børnene kom ud på en bane, hvor de på poster fik viden om demens bl.a. ved vendespil og historiefortælling. Til sidst blev der uddelt en historie, de kunne tage med hjem, caps hvorpå der stod "Demensven" og et diplom.

Det var en særdeles positiv oplevelse med engagerede børn, og et mysterium der virkelig vakte børnenes nysgerrighed. Det er nu tanken at dette skal tilbydes daginstitutionerne i byen, så alle plejecentre forhåbentlig kan få tilknyttet små demensvenner, og sammen med dem opleve glæden ved fællesskabet på tværs af generationer.

Kontakt mig endelig hvis du vil vide mere, eller har lyst til at være med som frivillig.

Mange hilsner Lone  
Mobil 29128719 eller [lb@iid7000.dk](mailto:lb@iid7000.dk)

### Påklædning i træningscentret

Vi er blevet bedt om af hallen at indskærpe, at det kun er tilladt at træne i træningscentret i træningstøj og indendørs-sko. Træner man i almindeligt tøj kan det medføre bortvisning.

### AFLYSNINGER

4/4: Linedance

11/4: Yoga

18/4: Linedance

28/4: Alm. Badminton og bordtennis

26/9: Linedance

### ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

Vild med dans: Hver torsdag over John grundtrin fra kl. 9.45 - 10.00

### KALENDEREN

28/4: Badmintonturnering

27/4: Saunagus

18/5: Saunagus

20 - 21/5: Stafet for livet

17/5: Kl. 11.30 - 13.30 - Sæsonafslutning v. hal 5 og 6 med kaffe og kage

29/5: Opstart sommeridræt

4/9: Opstart efterårssæson

### AFLØSERE

21/4: Aquafitness og vandgymnastik: Jeanette

12/4: Yoga - Lise

### Saunagus

Den sidste torsdag i hver måned, vil der være mulighed for at tilmelde sig saunagus. Tilmelding og betaling på vores kontor senest onsdagen før kl. 14. Pris 20 kr.





### Personligt armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træ i hele hallens åbningstid - også aften og weekend.

**Pris: 1. april - 31. august 2017**  
**kr. 650,- + 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 vores øvrige aktiviteter.

### Mulighed for abonnement

Det er muligt, at købe et armbånd til træningscenteret igennem et abonnement.

Prisen er kr. 150,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 150,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet er bindende og gyldigt indtil d. 31. august 2017

### Regler for brug af svømmehallen og badeland.

Inden du går i svømmehallen, skal du vaske dig grundigt over hele kroppen, herunder også dit hår af hensyn til badevandets kvalitet. Afvaskning foregår uden badetøj. Såfremt du ikke har vasket dit hår med sæbe, skal du benytte badehætte. Hvis du går på toilet eller i sauna, skal du vaske dig igen.

**Svømning tirsdag og torsdag fra kl. 12.00 - 13.00:**

Bemærk venligst at det ikke er tilladt at hoppe i vandet før kl. 12, da der ikke er en livredder til stede før.



### Vandgymnastik - forår 2017

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



**Hold 4: 31. marts - 21. april**

**Pris:**

**Hold 4: kr. 340,- pr. hold**

Prisen er inkl. depositum for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret.

Underviser: Lone Nielsen

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

### T-shirts

Så kan vi igen tilbyde t-shirts i svedtransporterende materiale eller i en god bomulds kvalitet med IIDs navn på.

T-shirts kan prøves og bestilles på kontoret, hvorefter der er en kortere leveringstid.

**Pris: Kr. 100,-**



### Træningsøvelser

På vores hjemmeside [www.iidfredericia.dk](http://www.iidfredericia.dk) kan du finde link til forskellige træningsøvelser:

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

### GoRun

Gang, lunt eller løb? GoRun er for alle - også for dig.

Du får rørt dig, kommer ud i naturen og er sammen med andre. Og så koster det dig ikke en krone!

Kom og vær med, når Bevæg dig for livet - løb inviterer til GoRun hver søndag kl. 10.00

**Hvor?** Fredericia Idrætcenter/Fredericia Løbeklub (Indgang lige ved siden af Monjasa Park Fodboldstadion)

**Hvornår?** Hver søndag kl. 10.00

**Hvor langt?** 2,5 eller 5 km i det skønne Madsbyområde

Vi glæder os til at dig!

### Det med småt:

Tidtagning er muligt, hvis du er tilmeldt senest fredag og er ude på 5 km.

Læs mere: [GoRun Fredericia Facebook](#) & [GoRuns hjemmeside](#)

### Opfordring

Vi vil gerne opfordre til, at man udviser hensyn til igangværende deltagere på hold både i haller, judolokalet samt fitness-salen. Dvs. at man ikke forstyrrer med højlydt snak eller anden forstyrrende adfærd. I judolokalet og fitness-salen bedes man vente udenfor til lokalet er tomt for tidligere deltagere. Kommer man i god tid, kan man med fordel vente i sofaområdet i svømmehallen, således at det igangværende hold har ro til at blive færdigt og deltagerne kan forlade lokalet, uden at der opstår en flaskehals.

### Leje af skabe i FIC

For kun **kr. 125 pr. år**, kan du leje dit eget skab.

Henvendelse i bowling.

### Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscenteret, hvis man er medlem og har et blåt chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om håndledet, på drikkedunk eller lignende
- Ved ankomst til træningscenteret, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscenteret.
- Brug én maskine/vægt af gangen, så andre kan komme til

- Ryd op efter dig selv, læg vægte m.m. tilbage på plads
- TØR altid maskiner, bænke m.m. af efter brug
- Brug kun rene indendørs-sko i træningscenteret
- Træning foregår i træningstøj.
- Behandl generelt maskiner og udstyr ordentligt, så det ikke ødelægges, dvs. betræd fx ikke træningsbænkene med sko på
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscenteret - så er der plads

### Salg fra kontoret

#### Træningselastikker:

2 farvevarianter - rød eller grøn

**Pris: Kr. 40,- pr. stk.**

#### Redondobolde:

**Pris: Kr. 70,- pr. stk.**

Køb både en redondo-bold og en træningselastik for **kun kr. 100,-**

#### Yogablok

Pris: Kr. 20,-

#### Små elastikker

Blå eller hvid: **Kr. 20,-**

