

Så rykker vi ind igen

Så er det tid til at trække i det indendørs træningsudstyr igen, når vi mandag den 4. september påbegynder efterårssæsonen. I den forbindelse skal der lyde en stor tak til alle, der har bakket op om Sommeridrætten i år.

I denne sæson har vi også en række nye tiltag - til gavn for alle nye som eksisterende medlemmer. Vi starter tre nye aktiviteter op. For det første vil der hver tirsdag være HIT, som står for Højintensitets-træning. Aktiviteten vil være intensitetsniveauet over Puls og Styrke, og vil derfor være henvendt til dem, der virkelig ønsker sved på panden. For det andet starter vi om tirsdagen kl. 12.30 et Træning og trivsel fortsætterhold, som er tiltænkt dem fra de eksisterende Træning og trivselshold, der er blevet fortrolige med maskinerne i træningscenteret, og som i højere grad ønsker instruerede gulvøvelser. Både dette hold og HIT vil have Heidi som instruktør. Den tredje nye aktivitet er Parkinsondans, som kommer til at finde sted hver fredag kl. 10-11.30 i Klaverstuen på IP Schmidt, er startet op i samarbejde med Parkinsonforeningen, og som er henvendt til folk med Parkinson samt deres pårørende. Vi ser derfor frem til en ny spændende sæson.

Vel mødt—og god fornøjelse!

/Tony

Brug af træningscentret

Vi er af Fredericia Idrætscenter blevet bedt om at indskærpe, at det kun er tilladt at træne i træningscentret i træningstøj og indendørssko. Træner man i almindeligt tøj kan det medføre bortvisning.

Derudover skal alle, der benytter træningscenteret, bære et armbånd og have en kvittering til centeret. Hvis man benytter udlånsarmbåndene fra kontoret, er det vigtigt, at disse kun benyttes i træningscenteret, og dermed afhentes og afleveres umiddelbart i forbindelse med brugen af centeret, så flest muligt kan få gavn af armbåndene.

Bevæg dig glad - Husk det nu

En dejlig sommer er slut, og "Bevæg dig glad" har med indsats fra dejlige frivillige, kunnet tilbyde vore deltagere træning hele sommeren. Det er fantastisk, at det har kunnet lade sig gøre.

I den kommende sæson vil vi især til at have fokus på at finde nye frivillige til vores kørselsordning. Vi mangler frivillige, der vil være chauffører i vores busordning. Mange af vores demensramte er afhængig af den kørsel, vi kan tilbyde, så de kan komme herud og være med til vores træning.

Overvejer du at være med eller kender du en, så vil chaufførerne indgå i et team, så I er flere og du ikke behøver at køre hver uge. Det betyder også, at det vil være muligt at finde en afløser i teamet, hvis du en dag ikke har mulighed for at køre.

Du vil modtage en grundig instruktion i hvordan kørslen fungerer praktisk, og hver uge vil der være en ajourført liste over de deltagere, du skal hente i hjemmet og køre ud i FIC. Mens de træner kan du evt. selv træne, som frivillig i "Bevæg dig glad" kan du gratis deltage i idræt i dagtimerne aktiviteter. Endvidere bliver du inviteret til julefrokost, vores årlige hyggelige grill eftermiddag i Hannerup samt en temadag i foråret.

Har dette vakt din interesse, er du meget velkommen til at kontakte mig for flere informationer, det er uforpligtende.

Mange hilsner Lone Brodersen

Mail lb@iid7000.dk eller mobil 29128719

Facebook

Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, arrangementer mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på facebook.



AFLYSNINGER

5/9: Yoga
12/9: Callanetics
15/9: Pilates
26/9: Linedance
13/10: Badminton

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

Vild med dans: Hver torsdag over John grundtrin fra kl. 9.45 - 10.00
September: Puls og styrke samt dansefitness i hal 4—badminton i hal 2
15/9: Badminton i hal 3
28/9: Vild med dans samt mave/ryg i hal 1
3/10: HIT – træning samt Træning og trivsel fortsætterhold i hal 2
20/11: Puls og styrke samt dansefitness i hal 1
23/11: Vild med dans samt mave/ryg i hal 1
December: Puls og styrke samt dansefitness i hal 4—badminton i hal 2

KALENDEREN

13/12: Juleafslutning

AFLØSERE

5/9: HIT-træning: Nese
6/9: Yoga: Birgit
12/9: HIT-træning: Nese
13/9: Motionsgymnastik samt hjerte/lettere gymnastik: Anton
14/9: Yoga: Lone
14/9: Motion for kræftramte: Anton



Personligt armbånd til træningscenteret

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

Pris: 1. sep. - 31. august 2018
kr. 1.800,- + 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 2018

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 - efterår 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 1: 8. - 29. september

Hold 2: 6. - 27. oktober (- uge 42)

Hold 3: 3. - 24. november

Hold 4: 1. - 15. december

Pris:

Hold 1 + 3: Kr. 440,- pr. hold

Hold 2 + 4: Kr. 355,- pr. hold

Prisen er inkl. 100 kr. i depositum for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret.

Underviser: Lone Nielsen



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.

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 købes på kontoret.

Pris: Kr. 100,-

Restsalg kr. 50,-



GoRun

Gang, lunten 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](#)

Foredrag d. 14. september kl. 10.00 - 11.30

Alle vores medlemmer er inviteret til følgende:

"FICNESS og Hjerteforeningen afholder i samarbejde et spændende foredrag om "Forebyggelse af Hjerte-sygdomme". Sygeplejerske, Charlotte Munkholm, kommer og fortæller om motion og forebyggelse af hjerte-kar sygdomme. Alle er velkomne, så tag endelig venner og bekendte med"

Arrangementet afholdes i ADP loungen. Tilmelding til foredraget er ganske gratis - I skal tilmelde jer på vores kontor eller på mail senest d. 11. september. I tilfælde af fuldt hus er det efter først-til-mølle princippet.

Leje af skabe i FIC

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

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 håndleddet, 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,-**

