

AFLYSNINGER

17/10: Yoga
19/10: Bækkenbundstræning
13/12: Alle aktiviteter

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

Vild med dans: Hver torsdag over John grundtrin fra kl. 9.45 - 10.00
Uge 42: Svømning tirsdag og torsdag foregår i offentlig åbningstid
3/10: HIT samt Træning og trivsel fortsætterhold i hal 2
20/11: Puls og styrke samt dansfitness i hal 1
23/11: Vild med dans samt mave/ryg i hal 1
December: Puls og styrke samt dansfitness i hal 4 - badminton i hal 2

KALENDEREN

13/12: Juleafslutning

AFLØSERE

3/10: Yoga: Lise
4/10: Yoga: Lise
16/10: Puls og styrke: Nese
16/10: Dansfitness: Mona
16/10: Træning og trivsel: Nese
16/10: Neurotræning: Nese
19/10: Træning og trivsel: Nese
19/10: Vild med dans: John
19/10: Mave/ryg: Nese
19/10: Træning og trivsel: Nese
24/10: Linedance: Marianne
6/12: Motionsgymnastik: Anton
6/12: Hjerter/lettere gymnastik: Anton
7/12: Motion for kræftramte:

Step one

Step One har nu været i gang i 1år og 7mdr. Der har været over 300 deltagere igennem forløbet. Deltagere, der er tilknyttet Step One projektet i Idræt i dagtimerne, er borgere, der har fået 8 ugers idræt tilbudt af Fredericia jobcenter. Deltagerne har hver deres formål, det kan eksempelvis være, at møde hver dag, at holde struktur, at genoptræne et knæ, at finde ro i dagligdagen.... Fælles for Step One deltagerne er, at de er motiveret for at arbejde med sig selv gennem fysisk aktivitet ved en eller flere af vores aktiviteter.

Da jeg er kontakten mellem deltager og Idræt i dagtimerne vil du ofte møde mig på de forskellige hold – jeg gør det så godt, jeg kan... Her deltager jeg sammen med Step One deltagerne for at bakke op om deres forløb.

At komme godt fra start, arbejde mod sit mål og også nå det, er stort for os alle. Her er hvad en Step One deltager har opnået. "På 7 måneder er min vurdering af mit helbred gået fra mindre godt til godt. Jeg har forbedret min cykling, min gang og løft af tunge ting. Mine smerter i lænden som var middelsvære ved start og trak ned i benene er nu væk. Jeg føler mig lidt mere veloplagt, har fået mere energi og føler mig mindre udslidt og er blevet en del bedre til selv at dyrke motion"

Dette er, hvad jeg kalder en solstrålehistorie.

Lise

Efterårsferie hos Idræt i dagtimerne

Stort set alle aktiviteter kører som vanligt i uge 42 - kun 2 aktiviteter er aflyst. Svømning tirsdag og torsdag foregår i offentlig åbningstid, så der kan være rigtig mange i svømmehallen disse dage. Husk at du er meget velkommen til at tage børn eller børnebørn med denne uge - bemærk dog at i træningscentret er der en minimum alder på 15 år. Vi fraråder desuden, at tage helt små børn med i svømmehallen pga. temperaturen på vandet.

Bevæg dig glad - Husk det nu

I denne 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 dagtimernes 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

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 indendørs sko. 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.





Personligt armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. oktober - 31. august 2018
kr. 1.650,- + kr. 100,- i dep.

Bestilles på vores hjemmeside eller på vores kontor.

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

Hold 3: 3. - 24. november

Hold 4: 1. - 15. december

Pris:

Hold 3: Kr. 440,-

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 og judolokalet. Dvs. at man ikke forstyrrer med højlydt snak eller anden forstyrrende adfærd. I judolokalet 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.

Vi håber på jeres forståelse for dette.

Leje af skabe i FIC

For **kr. 145 pr. år**, kan du leje dit eget skab - henvendelse i bowling

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 se 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](#)

Saunagus

Torsdag d. 26/10 vil der være mulighed for saunagus. Billetter købes på kontoret, pris kr. 20,-

Ombygning af indgangsparti

Inden længe starter ombygningen af indgangspartiet og der vil derfor kun være indgang til idrætshallen via svømmehallen.

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,-



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 til alle

Salg fra kontoret

Træningselastikker:

2 farvevarianter - rød eller grøn

Pris: Kr. 50,- pr. stk.

Redondobolde:

Pris: Kr. 80,- pr. stk.

Yogablok

Pris: Kr. 20,-

Små elastikker

Blå eller hvid: **Kr. 20,-**

