

Kom til Idræt i dagtimernes 30 års jubilæum fredag den 2. marts 2018 i Fredericia Idrætscenter

Fredag den 2. marts 2018 fejrer Idræt i dagtimerne/Fredericia Idrætsdaghøjskole 30 år med aktiviteter til glæde og gavn for borgere i Fredericia og omegn. Dette markeres med et stort åbent hus-arrangement, hvor der vil være mulighed for at prøve et bredt udsnit af Idræt i dagtimernes aktiviteter. Herefter bydes alle interesserede på en lille sandwich samt øl og vand, hvortil der vil være taler og underholdning.

Kl. 10-12: Prøv en lang række af aktiviteter såsom, Puls og styrke, Yoga, Vild med dans og meget andet. Kom evt. forbi Idræt i dagtimernes kontor i kælderen af Fredericia Idrætscenter, og hør mere om vores 27 forskellige aktiviteter, og hvad der passer dig.

Kl. 12.15-14: Reception med taler og underholdning i FDP Loungen. Herunder er ordet frit, hvis man ønsker at fortælle en solstrålehistorie fra Idræt i dagtimernes/Fredericia Idrætsdaghøjskoles 30-årige virke.

Vi ser frem til en god dag med masser af aktivitet og højt humør – så tag endelig venner og bekendte med! Man behøver ikke at være medlem for at være med.

Med venlig hilsen

Tony

Vanegymnastik hos Idræt i dagtimerne

Ønsker du at få fokus på de gode valg og vaner gennem personlig udvikling? Så starter Idræt i dagtimerne et helt nyt og unikt forløb, der skaber varige ændringer og nye vaner gennem teori og praksis.

Forløbet koster 1.475 kr. inkl. medlemskab til Idræt i dagtimerne i tre måneder og individuel opfølgning i forlængelse af forløbet. Da der er en begrænsning på deltagerantallet er tilmelding nødvendig, hvortil der vil være en individuel forsamling, som du uforpligtende kan booke på kontoret.

Så har du mod på at skabe en forandring, hvor du arbejder med forpligtelse og mål, både overfor dig selv og for et hold, så tøv ikke med at høre nærmere.

Individuel mindfulness.

Kirsten Marie Berghausen tilbyder hver mandag formiddag individuel mindfulness. Tider og tilmelding på kontoret.

Bevæg dig glad - Husk det nu

"Leg dig glad".

I bestræbelserne på at skabe mulighed for bevægelse/aktivitet for borgere med demens og hukommelsesproblemer, har vi lige nu fokus på at brede "Leg dig glad" ud i hele Fredericia kommune.

"Leg dig glad" er jo vores ide om at børnehaverbørn kan blive små demensvenner og i egenskab af dette gå ud på plejecentrene og hjælpe os med at lave fysisk aktivitet, til glæde for både ung og gammel.

Siden august sidste år har en gruppe børn fra børnehaven "Ta fat" besøgt plejecenteret Madsbyhus, hver anden mandag. De har hjulpet os med at afprøve ideen, og det har været en stor succes. Vi både spiller bold, leger og synger, og efterfølgende spiser børnene deres medbragte mad rundt om bordet i stuen sammen med beboerne.

Udover den frivillige, måske dig, er der en pædagog med fra børnehaven samt en aktivitetsmedarbejder fra plejecenteret.

I det nye år skal vi have "Leg dig glad" ud på flest mulige plejecentre i byen. Til dette dejlige tilbud mangler vi nye frivillige i "Bevæg dig glad".

For at være med som frivillig behøver du ikke at have specielle forudsætninger, men kunne lide både børn og ældre samt have lyst til at blive rigtig glad, for det er det, der sker. Man bliver simpelthen i så godt humør af at se lyset i de ældres øjne, når børnene er i rummet, men man bliver også glad af at opleve de søde unge folde sig ud.

Sidst men ikke mindst bliver du del af en gruppe frivillige, der virkelig gør en forskel for borgere med demens i Fredericia. Vi frivillige hygger os sammen med grillhygge om sommeren og julefrokost i juletiden, og vi bliver klogere sammen ved tema/inspirationsdage hen over året. Som frivillig kan du desuden deltage gratis i Idræt i dagtimernes mange aktiviteter.

Håber dette har vakt din interesse, så kontakt mig endelig på Idræt i dagtimernes kontor eller på mobil 29128719.

Mange hilsner Lone Brodersen

Mail lb@iid7000.dk

AFLYSNINGER

13/2: Hockey

15/2: Bækkenbundstræning

20/3: Hockey

5/4: Vild med dans, Mave/ryg, badminton og bordtennis

8/5: Linedance

Tirsdage i maj: Yoga - erstattes af sommeridræt på Østerstrand

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

Linedance er fremover i loungen

7/2: Badminton i hal 3

8/2: Bækkenbundstræning er fremover kl. 12.30

8/2: Træning og trivsel er fremover kl. 13.00

9/2: Badminton i hal 2

1/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 2

8/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

15/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 2

22/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 2

29/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 2

KALENDEREN

2/3: Jubilæum

1/5: Opstart sommeridræt på Østerstrand - hver tirsdag i maj kl. 9.00 - 10.00

1/6: Sidste aktivitetsdag

2-3/6: Stafet for livet

4/6: Opstart sommeridræt

AFLØSERE

2/2: Vandgymnastik: Kasper

7/2: Motionsgymnastik: Anton

7/2: Hjerter/lettere gym: Anton

12/2: Puls og styrke: Anton

12/2: Dansefitness: Mona

12/2: Træning og trivsel: Anton

12/2: Neurotræning: Anton

15/2: Træning og trivsel: Anton

15/2: Vild med dans: John

15/2: Mave/ryg: Anton

2/3: Vandgymnastik: Kasper



Personligt armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. februar - 31. august 2018
kr. 1.050,- + 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 - forår 2018

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.



Onsdag kl. 12.00 - 12.45

Hold 2: 7. - 28. februar

Hold 3: 7. - 21. marts

Hold 4: 4. - 25. april

Hold 5: 2. - 30. maj

Pris:

Hold 4: Kr. 440,- pr. hold

Hold 2 og 3: Kr. 355,- pr. hold

Hold 5: Kr. 525,-

Instruktør: Kasper

Fredag kl. 11.30-12.15 og kl. 12.15-13.00

Hold 2: 2. - 23. februar

Hold 3: 2. - 23. marts

Hold 4: 6. - 20. april

Hold 5: 4. maj - 1. juni

Pris:

Hold 3 og 5: Kr. 440,- pr. hold

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

Instruktør: Lone

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

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Mobilepay

Det er nu muligt at betale med mobilepay. Du skal bruge følgende nr: 69727 - HUSK at påføre navn!

Foto på alle hold

Der vil i februar blive filmet på mange hold og aktiviteter.

GoRun

Gang, luntten 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](#)

Ombygning af indgangsparti

Ombygningen af indgangspartiet er i fuld gang, og der vil derfor kun være indgang til idrætshallen via svømmehallen. Ombygningen medfører desværre enkelte aflysninger samt flytninger af hold - vi håber på jeres forståelse for dette.

Saunagus

Der er saunagus på følgende torsdage i foråret: 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 12/4, 26/4, 17/5 og 31/5. Billetter købes på kontoret. Pris kr. 20,- pr. gang.

T-shirts

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

T-shirts kan prøves og købes på kontoret.

Pris: Kr. 100,-
Restsalg kr. 25,-



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 til alle.

Salg fra kontoret

Træningselastikker:

3 farvevarianter - gul, 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,-**

