

Idræt i dagtimernes jubilæumsfest

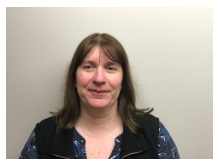
Fredag den 2. marts blev en fantastisk god dag for Idræt i dagtimerne. Vi afholdte et 30-års jubilæum, som vi vil huske med glæde. Formiddagens aktiviteter tiltrak mange udøvere og besøgende, og har været medvirkende til at lokke nye medlemmer til. Jeg håber derfor, at I som altid vil tage godt imod alle nye, der kommer til Idræt i dagtimernes aktiviteter – uanset om det er yoga eller badminton. Det gode førstehåndsindtryk betyder alverden for trygheden ved at starte i et nyt tilbud og for at fortsætte med en given aktivitet. Dette gælder uanset baggrund og alder, og er en af de ting, som jeg er mest stolt af, når jeg fortæller om Idræt i dagtimernes 30 årige historie – vi har plads til ALLE.

Også vores reception den 2. marts var en stor succes med besøg af omkring 300 mennesker. Her skal der lyde en tak til borgmester, Jacob Bjerregaard, Christoffer Riis Svendsen fra SIF, Fredericia Idrætsdaghøjskoles formand, Hanne Lumby og ikke mindst tidligere leder af Idræt i dagtimerne, Dorte Møllerup for de vedkommende og flotte taler, der på hver sin vis satte Idræt i dagtimernes 30-årige virke i et positivt perspektiv. Ydermere skal der lyde en tak til vores sponsorer, der var med til at realisere dagen og ikke mindst den præsentationsvideo, som blev præsenteret på dagen. Slutteligt skal der også lyde en stor tak til vores medlem, Volkert Mählmann, der lød så meget som Elvis, at vi var flere, som først troede, at der var tale om playback.

Venlige hilsner fra Tony

Praktikant

Susan Henriksen skal være i virksomhedspraktik hos os i 4 uger. Hun er nyuddannet kontorassistent og er her for at få erfaring.



Bevæg dig glad - Husk det nu

Vores dejlige tilbud "Leg dig glad", hvor børnehavebørn fra byens daginstitutioner bliver demensvenner på et plejecenter, er godt på vej ud i hele Fredericia kommune. Vi har i skrivende stund 6 hold demensvenner i gang på 4 af byens plejecentre, og flere er på vej. De skønne børn skaber dejlige oplevelser for borgerne, som virkelig glæder sig til de kommer. Til at støtte op om dette mangler vi flere frivillige, og der kræves ingen forudgående kendskab til demens. Det eneste der betyder noget, er at du har lyst til at være med til at gøre en forskel for mennesker, der er ramt af en demenssygdom.

Når børnene kommer på plejecentret er der altid en aktivitetsmedarbejder, en pædagog fra børnehaven og en frivillig fra "Bevæg dig glad", måske dig, til i fællesskab at stå for de aktiviteter, der skal foregå. Jeg er også med til at opstarte, men også med til at støtte op i det videre forløb. Børnene kommer en formiddag hver 14 dag, oftest fra kl 10 til kl 12. Jeg er behjælpelig med at finde afløser, hvis du skal på ferie eller andet, der kunne forhindre dig. Som frivillig i "Bevæg dig glad" bliver du inviteret til en årlig temadag, hvor vi tager fat i et relevant emne i forhold til det at være frivillig for mennesker med demens. Vi har også andre hyggelige arrangementer som grill aften og julehygge.

Kunne dette være noget for dig er du velkommen til at kontakte mig for en uforpligtende snak, enten ved at komme forbi på kontoret, eller maile/ringe til mig
Mvh Lone - tlf. 29128719

Idrætsmærket

Kunne du tænke dig at tage idrætsmærke. Anton har 10 pladser på hans hold til idrætsmærke prøver. Det foregår på Skansevejens Skole - indgang fra Skansevej. Hver tirsdag og torsdag i april fra kl. 17.00 - 18.00. De første 2 uger indenfor, herefter på sportspladsen.

Der vil blive indlagt en udholdenhedsprøve, fx cykling, gang eller løb.

For at erhverve mærke samt bevis kræver DGI et mindre gebyr. Max kr. 100,-
Ønsker du mere information så kom ned på kontoret eller kontakt Anton på tlf. 25210314.

AFLYSNINGER

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

24/4: Yoga

Tirsdage i maj og september:
Yoga - erstattes af træning på Østerstrand kl. 9.00 - 10.00

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

Blid yoga og afspænding stopper pga for få deltagere

Linedance er fremover i loungen

April og maj: Puls og styrke samt dansefitness er i hal 4 - badminton er i hal 3

17/4: Linedance i hal 1

24/4: Linedance i hal 1

1/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i loungen

8/5: HIT i hal 3

8/5: Træning og trivsel fortsætterhold i loungen

15/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

22/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

29/5: HIT samt træning og trivsel fortsætterhold i hal 6

KALENDEREN

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

1/6: Sidste aktivitetsdag

4/6: Opstart sommeridræt

3/9: Opstart efterårssæson

AFLØSERE

6/4: Parkinsondans: Mona

25/4: Yoga: Birgit

8/5: Træning og trivsel, HIT, intervalgang, træning og trivsel fortsætterhold samt neurotræning: Anton

9/5: Træning og trivsel samt neurotræning: Nese



Personligt armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. april- 31. august 2018
kr. 750,- + 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.



Mandag kl. 12.15 - 13.00

Hold 4: 9. - 30. april

Hold 5: 7. - 28. maj

Pris:

Hold 4: Kr. 440,-

Hold 5: Kr. 355,-

Instruktør: Thomas

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

Hold 4: 6. - 20. april

Hold 5: 4. maj - 1. juni

Pris:

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

Hold 4: Kr. 355,- pr. hold

Instruktør: Lone

Priserne er inkl. 100 kr. i dep. 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! Er du nyt medlem, kan du ikke betale med mobilepay, da vi så ikke kan registrere din indbetaling.

Leje af skabe i FIC

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

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 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: 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 bomulds-kvalitet med IID's 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 hånden, på drikkedunk eller lignende.
- Ved ankomst til træningscenteret, bipes 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,-**

