

NYHEDSBREV - MAJ 2018

ÅRGANG 2018 NR. 5

Sommeridræt

Sommeridræt starter stille op i maj med Træning på Østerstrand hver tirsdag kl. 9.00 - 10.00.



D. 4. juni starter vi op i Hannerup med puls og styrke, dansefitness samt naturgolf, krolf mm.

Torsdag kan vi bla. byde på sommergymnastik, intervalgang samt yoga.

Hele programmet for sommeridræt kan hentes på kontoret eller på nettet.

Tak for endnu en dejlig sæson

Jeg vil gerne sige alle medlemmer tak for en rigtig god sæson, der har været præget af både højt humør og aktivitetsniveau. Jeg ser frem til, at vi fortsætter succesen med Sommeridræt i juni og august, og til at vi rykker ind igen den 3. september.

Mange venlige hilsner fra Tony

"Musik i dagtimerne"

Idræt i dagtimerne er jo et fantastisk godt tilbud i forhold til at få motioneret og møde nye mennesker når man er "arbejdsfri" eller har arbejdstider der gør det muligt at dyrke motion i "dagtimerne". Måske er der også basis for at dyrke lidt "musik i dagtimerne". Selv er jeg gået på pension sidste år i august efter et "langt arbejdsliv" og nyder i den grad "friheden". Jeg har på et tidligere tidspunkt spillet rockmusik i et band hvor vi på absolut amatørplan, spillede til fester mm. Nu hvor jeg igen har fået tid, kunne jeg godt tænke mig at finde sammen med nogle andre, med mulighed for at øve i dagtimerne, ikke nødvendigvis for at komme ud at spille, men mere for hyggen og det gode samværs skyld.

Jeg har talt med Tony om muligheden for at lægge lidt "musik i dagtimerne" ind under "Idræt i dagtimernes vinger" og han er velvillig til at undersøge om der er mulighed for at låne et kommunalt lokale til at spille i.

Er der nogen der vil være med til at lave lidt musik. Selv spiller jeg trommer, men mangler resten af et band. En mulighed kunne være at starte til efteråret og så spille lidt i løbet af vinteren.

Vil du være med, så kontakt Hans Peter Hviid på hansphviid@gmail.com.

DET HITTER

Om det skal være et HIT hos dig, ligesom det er hos os, der allerede puster og mærker hjertet banke hurtigt, når Heidi, som står for HIT træningen, gør sit til at vi både får pulsen op og styrket musklerne, faktisk også de der sidder ansigtet nemlig når vi puster ud, og når vi kan grine lidt af os selv, ingen griner af naboen, Heidi tager hele vores opmærksomhed.

HIIT (høj intensiv interval træning) eller HIT kan Googles, og der er den videnskabelige udredning, hvorfor det er sundt og giver velvære, men en mindre forklaring som her, kan også gøre det. Først lidt opvarmning og så går der det løs med forskellige øvelser, der gentages 3 gange, fordi det giver en større effekt, imellem øvelser er der lagt pauser ind, så alle kan nå at få vejret igen. Nogle øvelser er for styrke, andre for kondition, og du bestemmer jo selv, om der skal fart på eller ej, sluttelig strækker vi lidt ud. Det vigtigste er sådan set, at du får rørt dig på en god måde og er godt tilpas efter timen både i sind og krop. Måske du bliver lidt øm i kroppen de første par gange, men når du har været der et par gange, har kroppen vænnet sig til "udfordringerne".



Vi er en blanded flok på omkring en 20-25 stykker, der er dog ingen på 25 og heller ingen aldersbegrænsning opad. Om du er sportstrænet eller ej skal ikke holde dig tilbage for ikke at deltage, måske første gang som tilskuer, det giver jo syn for sagen. Har du lidt for meget på sidebenene, er det også en fin måde at brænde kalorierne af på, men først og fremmest får du rørt dig til musik.

Har du ikke lyst til at komme alene så tag en med, så kan sagen jo vendes over en kop et eller andet i tredje halvleg, som idræt i dagtimerne er vært for.

Jette - 65+

AFLYSNINGER

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

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

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

Blid yoga og afspænding stopper pga for få deltagere
Linedance er fremover i loungen

Onsdage: Yoga er i fitness-salen
Maj: Puls og styrke samt dansefitness er i hal 4 - badminton er i hal 3

Bowling holder sommerpause - vi bowler igen til september
Maj: Træning og trivsel tirsdage kl. 8.30 er i judolokalet

1/5: HIT i hal 3. Træning og trivsel fortsætterhold i loungen

8/5: HIT i hal 3. 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 triv-

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

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. maj- 31. august 2018
kr. 500,- + 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 5: 7. - 28. maj

Pris:

Hold 5: Kr. 355,-

Instruktør: Mia



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

Hold 5: 4. maj - 1. juni

Pris:

Hold 5: Kr. 440,- pr. hold

Instruktør: Lone

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

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Stafet for livet

Vi vil i år henvise til "Det åbne hold" ved Annemarie Mogensen, annemarieogta@mail.dk eller 2425 4079, hvis man fra Idræt i dagtimerne ønsker at deltage i Stafet for Livet, der finder sted den 2.-3. juni ved Erritsø Fællesskole, afd. Bygaden.

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.



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](#)

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.

Saunagus

Der er saunagus på følgende torsdage i foråret: 7/5 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 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,-**

