

NYHEDSBREV - SOMMER 2018



Sommer- idræt

D. 4. juni starter vi op i Han-
nerup med
puls og styrke,
dansefitness
samt natur-
golf, krolf mm.



Torsdag
kan vi bla.
byde på
somer-
gymnastik,
interval-
gang samt
yoga.

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

Fredage er der mulighed for at komme ud
og spille golf fra kl.
10.00 - 12.00 i Frederi-
cia Golfklub. Tilmelding
senest dagen før til
Tony på 21251617



Step one

I juni og august rykker fællesholdet til Han-
nerup. Hver torsdag kl. 10.00.

I sommermånederne (juni, juli og august) er
der desuden mulighed for at deltage på et
træning og trivselshold . Kontakt kontoret
for mere information samt tilmelding.

Åbningstider på kontoret

4. juni - 29. juni: Tirsdag, onsdag og fredag
kl. 9.00 - 14.00
2. juli - 3. august: Lukket
6. august - 31. august: Tirsdag, onsdag og
fredag kl. 9.00 - 14.00

Træning på Østerstrand

Hver tirsdag kl. 9.00 - 10.00

De dage hvor Birgit er instruktør, vil der
for de morgenfriske først være gåtur på
volden fra kl. 8.00 - 9.00.

Medbring gerne selv liggeunderlag samt
træningselastik.

5. juni: Lise
12. juni: Heidi
19. juni: Lone
26. juni: Heidi



7. august: Lise
14. august: Birgit
21. august: Heidi
28. august: Birgit

Bevæg dig glad

Igen i år kan "Bevæg dig glad" ved
hjælp af engagerede frivillige, tilbyde
deltagerne træning hen over hele som-
meren. Juni og august træner vores
hold normalt, og i juli har vi slået holde-
ne sammen. Det betyder, at der hver
tirsdag over middag vil være et hold fra
"Bevæg dig glad" der mødes og træner
i juli måned. Buskørsel tilbyder vi også,
da vore dejlige chauffører også har
meldt sig klar til at køre borgerne her-
ud. Det er en stor glæde, at vore delta-
gere trods sommerferie, kan holde fast
i deres træning og samvær med de
andre på holdet.

"Bevæg dig glad" ønsker alle en dejlig
sommer....

Praktikant

Benjamin Hougaard
er startet i praktik hos
os i maj. Han skal væ-
re hos os til og med
august.



KALENDEREN

1/6: Sidste aktivitetsdag
4/6: Opstart sommeridræt - juni
**6/8: Opstart sommeridræt - au-
gust**
3/9: Opstart efterårssæson
21/12: Sidste aktivitetsdag

AFLØSERE

4/6: Træning og trivsel - Anton
4/6: Puls og styrke - Anton
4/6: Dansefitness - Mona
4/6: Neurotræning - Anton
**6/8: Puls og styrke samt danse-
fitness - Mona**
**6/8: Træning og trivsel samt
neurotræning - Nese**
9/8: Træning og trivsel: Nese





Personligt armbånd til træningscenteret

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

Pris: 1. juni- 31. august 2018
kr. 450,- + 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 abonnements løbetid.

Abonnementet er bindende indtil d. 31. august 2018

Facebook

Vidste du, at hvis du "syntes godt om" vores facebook-side, 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.



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.

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.

Vandgymnastik - efterår 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. 12.15 - 13.00

Hold 1: 5. - 26. september

Hold 2: 3. - 31. oktober

Hold 3: 7. - 28. november

Hold 4: 5. - 19. december

Pris:

Hold 1, 2 og 3: Kr. 440,- pr. modul

Hold 4: Kr. 355,- pr. modul

Instruktør: Lone Brodersen

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

Hold 1: 7. - 28. september

Hold 2: 5. - 26. oktober

Hold 3: 2. - 30. november

Hold 4: 7. - 21. december

Pris:

Hold 1: Kr. 440,- pr. hold

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

Hold 3: Kr. 525,- pr. modul

Instruktør:

Priserne er inkl. 100 kr. i dep. for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret. Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret

Saunagus

Der er saunagus på følgende torsdage i efteråret: 13/9, 25/10, 15/11 samt 6/12. Billetter købes på kontoret. Pris kr. 20,- pr. gang.

- 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.

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](#) &

KOM OG VÆR MED TIL AT FORME FREMTIDENS FREDERICIA SUND BY

Fredericia Kommunes Sundhedsudvalg inviterer foreninger, virksomheder, organisationer med flere til fælles kick-off møde for Fredericia som WHO Healthy City.

Hvordan skaber vi sammen en kommune, hvor alle trives og har mulighed for et godt liv?

Kom og hør, hvordan I kan blive en del af bevægelsen og måske den næste mikro-partner.

TIRSDAG DEN 12. JUNI 2018 KL. 17:00 - 19:00

THANSEN.DK LOUNGEN, VESTRE RINGVEJ 102, 7000 FREDERICIA

Der bliver budt på et let traktement undervejs.

Af hensyn til forplejning er der tilmelding til mødet senest den 5. juni til Pernille Fogtmann på:

pernille.fogtmann@fredericia.dk

Vi glæder os til dialogen!

På vegne af Sundhedsudvalget
Susanne Eilersen, Turan Savas, Susanne Bjerregaard Mørck, Anette Hyre-Jensen og Peder Wittendorff Tind.

