

Velkommen til efterårssæsonen 2018

Så er vejret skiftet til det lidt køligere, og tiden er klar til at rykke aktiviteterne ind igen efter en vel overstået periode med Sommeridræt - bl.a. i Hannerup, ved Østerstrand og med Fredericia Golfklub. For første gang i 5 år byder sæsonen på en kontingentstigning, så prisen fremadrettet bliver 160 kr. pr. måned, hvilket skyldes de udgiftsstigninger, der generelt har fundet sted i de forgangne år til husleje o. lign. Vi syntes dog i al beskedenhed stadig, at det er billigt for de mange aktiviteter, som man kan vælge imellem. Som noget nyt vil vores kaffe være på kanden i Café FIC, som har fået ny forpagter i løbet af sommeren. Således vil der være et område af caféen, hvor Idræt i dagtimerne brugere kan købe kaffe til billige penge. Der vil stadig stå en kaffekasse til afregning, og det er stadig høflig selvbetjening. Vi håber, at det betyder, at det vil skabe god stemning i caféområdet, som vil have en afsmittende effekt på husets andre brugere. Medbragt mad må dog ikke nydes inde i selve caféen. Der starter to nye aktiviteter op i efterårssæsonen, men ellers ligner programmet meget sig selv - så kom og vær med! Rigtig god fornøjelse.

Med venlig hilsen Tony

Nyt vanegymnastikhold

Vi startede i foråret et forløb, som vi har valgt at kalde Vanegymnastik. Og med den kæmpe succes, som alle deltagere på dette hold har oplevet, så har vi valgt at køre endnu et forløb i efteråret.

Holdet er for dig, der ønsker at arbejde med dig selv ved at skabe fokus på gode vaner for at bryde de dårlige. Der vil være en blanding af teori og praktisk brug af Idræt i dagtimerne aktiviteter.

Holdet starter den **23. oktober**, men vil du høre mere, kan du komme til infomøde tirsdag den **25. september** kl. 11 i mødelokalet over hal 4, hvor du har mulighed for at høre fra tidligere deltagere og instruktøren. Få også mere udførlig information og en folder herom på kontoret. Så sæt i gang med dine gode vaner!

Nye aktiviteter

I efterårets program vil der være to nye aktiviteter; Tænk og træn samt Blød volleyball.

Ved Tænk og træn arbejdes der både fysisk og psykisk med øvelser, der kræver, at man bruger hjernen i forbindelse med de forskellige øvelser. Forvent derfor masser af grin og gode udfordringer. Aktiviteten starter den 5. september.

Blød volleyball starter torsdag den 4. oktober, og er for dem, der gerne vil spille volleyball på en mindre bane og med en blødere bold, hvilket betyder færre belastninger, men et sjovt spil, hvor alle kan være med - uanset erfaring med boldspil. Første gang vil der være en repræsentant med fra Dansk volleyballforbund.

Bevæg dig glad

Vi er allerede godt i gang, men vi vil så gerne være lidt flere. Både brugere og frivillige søges til vores forskellige aktiviteter - både i Fredericia Idrætscenter og kommunens aktivitets- og plejecentre. Kontakt kontoret for yderligere information.

Fredag den 21. september 13-17 er Bevæg dig glad med til at afvikle årets demensmesse i Fredericia Idrætscenter. Under overskriften "Husker du Musik og Bevægelse", vil dagen byde på en række forskellige stande, foredrag om demens, teaterforestillingen "Husker du", og ikke mindst et indslag fra kommunens musikterapeut, Astrid Faaborg og vores egen instruktør, Lone Brodersen. Arrangementet er gratis, og alle interesserede er velkomne.

Praktikant

Benjamin Hougaard er fortsat sin praktik hos os. Han skal være hos os til udgangen af 2018, og I vil både møde ham på kontoret og i aktiviteterne.



AFLYSNINGER

27/9: Yoga

27/9: Motion for kræftramte

ÆNDRINGER TIL PROGRAMMET

18/9: Linedance i hal 1

27/9: Mave/ryg gymnastik i hal 1

27/9: Træning & trivsel kl. 12.45 - kun i træningscenteret

27/9: Kun badminton og bordtennis i hal 4

KALENDEREN

3/9: Opstart efterårssæson

21/9: Demensmesse

25/9: Informationsmøde om Vanegymnastik

27/9: Voksenservicedag med Idræt i dagtimerne

4/10: Opstart af Blød volleyball

12/10: Arbejdspladsernes motionsdag med Idræt i dagtimerne

23/10: Opstart af nyt hold Vanegymnastik

5/12: Julearrangement

21/12: Sidste aktivitetsdag

AFLØSERE

11/9: Callanetics - Lise

11/9: Yoga - Lone

12/9: Motionsgymnastik - Anton

12/9: Lettere gymnastik - Anton

13/9: Motion for kræftramte - Anton

13/9: Yoga - Lone

14/9: Pilates - Lone

18/9: Træning og trivsel - Nese

18/9: HIT - Nese

18/9: Intervalgang - Nese

18/9: Træning og trivsel fortsætterhold - Nese

18/9: Neurotræning - Nese

5/10: Parkinsondans - Mona





Personligt armbånd til træningscenteret

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



Pris: 1. september - 31. august 2019
kr. 1.920,- + 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. 175,- pr. måned frem til abonnementsudløb.

Dette betyder rent praktisk, at du tilmelder dit dankort i forbindelse med tilmelding. Herefter trækkes der løbende kr. 175,- hver måned i abonnementsløbetid.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

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 eller 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 benytte 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: Linea Nielsen

Priserne er inkl. 100 kr. i dep. for armbånd. Armbånd udleveres på kontoret. Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret. Kontakt også kontoret, hvis du ønsker at gå på flere hold, da det ændrer prisen.

Saunagus

Der er saunagus på følgende torsdage i efteråret: 13/9, 4/10, 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, 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](#)

Voksenservicedag tors. den 27. sep.

For tredje år i træk er Idræt i dagtimerne med til at afvikle en aktivitetsdag for alle byens borgere, som er en del af voksen-serviceområdet.

Vi støtter både op ved at åbne op for nogle af vores aktiviteter, og ved at byde deltagerne op til nogle nye. Hallen og aktiviteterne, Vild med dens, badminton, bordtennis og volleyball vil der bære præg af, at der er andre brugere end sædvanligt og ændringer i programmet. Vi håber, at det bliver en god dag for alle.

T-shirts

Køb en t-shirt i svedtransporterende materiale eller i en god bomulds kvalitet med Idræt i dagtimernes navn på.

T-shirts kan prøves og købes på kontoret.

Pris: Kr. 100,-

Arbejdspladsernes motionsdag

Fredag den 12. oktober markeres arbejdspladsernes motionsdag. Ligesom skolernes motionsdag markeres dagen årligt på fredagen inden skolernes efterårsferie - især i Fredericia, hvor vi er med. I Fredericia er temaet fem-i-tolv, hvor vi håber, at kunne skabe aktivitet for så mange fredericianere kl. 11.55, som overhovedet muligt. Herudover byder Idræt i dagtimerne virksomheder velkommen til både at være med i eksisterende aktiviteter, eller til at få tilknyttet en instruktør i Fredericia Idrætscenter eller på arbejdspladsen. Alle aktiviteter sker i et tæt samarbejde med Fredericia fag- og firmaidrætsforbund og Fredericia kommune. Se evt. mere på www.facebook.com/femitolvfredericia/