

NYHEDSBREV

IDRÆT I DAGTIMERNE

FÆLLESSPISNING



Hannerup Engvej 1a,
7000 Fredericia



Torsdag d. 28/5 Kl. 17:30



Steg m. forårsgrønt og danske kartofler, samt jordbær m. fløde, til dessert.

Drikkevarer kan købes til kr. 5,-

Dert er også muligt selv at medbringe drikkevarer.



Tilmelding senest d. 25/5-2026:

på hjemmesiden, kontoret eller
MobilePay nr. 69727

(skriv "fællesspisning" i kommentarfeltet.)

Der er begrænset antal pladser.

TRÆNING OG TRIVSEL

I juni, juli og august, bliver de 6 hold slået sammen til 2. Elin kører hold tirsdag og onsdag kl. 11-12:30. Vi træner først i træningscentret, og slutter i Fitness sal 2. Du kan allerede nu tilmelde dig et af holdene på kontoret eller ved din instruktør.

SUNDHEDSDAG D. 11/5

Så er vi igen klar med vores Sundhedsdag. Kom og få målt dit blodtryk, dit blodsukker, få lavet en kropsanalyse, få hjælp til din træning, prøv infrarød saunatæppe eller Recovery Boots. Book en tid på kontoret, eller online på vores hjemmeside under "online booking".



**MANDAG D. 11/5-2026
KL. 9:00-12:00**



Egym og træningscentret

Kom og få gode råd til din træning af vores personlig træner. Det kan både være hjælp til Egym, de nye maskiner, fleksibilitetstest, skader eller andet.



Blodtryksmåling

Vi får besøg af en sygeplejerske, der vil måle blodtryk, blodsukker og komme med gode råd.



Kropsmåling

Få målt din vægt, BMI, muskelmasse, fedt%, vand i kroppen, basalestofskifte, indre fedt, knoglemasse og kropsalder.



Infrarød/recovery boots

Prøv 15 min. i det infrarøde saunatæppe eller i Recovery Boots. Effektivt til muskelsmerter, blodcirkulation og lymfedrænage.



Tilmelding

Kropsmåling, blodtryksmåling, infrarød og recovery boost kræver tilmelding til Idræt i dagtimerne. Tilmeld dig på vores kontor i Fredericia Idrætscenter, på vores hjemmeside, eller kontakt os på telefon eller mail.



Idræt i dagtimerne
Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia
Tlf. nr. 75951621, Mail: iid@iid7000.dk
www.iidfredericia.dk

Health is wealth
Idræt i dagtimerne
Vi skaber bevægelige, søvnvante og blomstrende mennesker.

FAST BETALING

Vi opfordrer endnu engang til at oprette en fast betaling hver mdr., til betaling af medlemskab. Enten via vores system eller via banken. I april måned ramte vi d. 24, før vi havde fået alle betalinger ind. Det giver, som før nævnt, en masse ekstra arbejde, både i forhold til bogføring og den tid, vi bruger på at kontrollere indbetalinger, og de mange opkald, vi har foretaget i denne måned. Vi hjælper jer meget gerne med at få det sat op, så kig endelig forbi kontoret. Det kan også klares over telefonen. Hvis du er oprettet i vores system, og skal på pause, meldes ud, eller der evt. skal rettes i beløbet, sker det automatisk. Vi håber, at I kan se, at det er en fordel for alle parter, når det kører automatisk.

STØT VORES FRIVILLIGE OG FÅ LIDT SØDT MED HJEM

Vi forlænger perioden, hvor vi sælger chokolade til fordel for vores mange engagerede frivillige – mennesker, der hver dag gør en uvurderlig forskel for andre. De er med til at øge livskvaliteten for mange mennesker.

Ved at støtte vores chokoladesalg er I med til at anerkende og bakke op om vores frivillige. 40 % af indtægten går direkte til de tre foreninger og til initiativer, der styrker og værdsætter de frivilliges indsats. Vi håber, I vil være med til at gøre en forskel sammen med os.

Køb dem på kontoret til kr. 45,-

På forhånd tak for jeres støtte.



FORÅRSFEST D. 1/6

FORÅRSFEST

Kære medlemmer, frivillige og instruktører.
I inviteres hermed til forårsfest.

Mandag d. 1/6-2026 i Hannerup,
Hannerup Engvej 1a, 7000 Fredericia
Kl. 11.30-16.00

DAGENS PROGRAM

Kl. 11.30-12:30 Fælles aktiviteter udendørs

Kl. 12.30-16:00
Velkomst
Frokost (sommerbuffet)
Fællessang
Underholdning
Kaffe & kage
Tak for i dag

Pris kr. 175,-
Frivillige kr. 75,-

S.U.
d. 24 maj

Tilmelding: på kontoret eller på Mobilepay. Skriv
"forårsfest" i kommentarfeltet.

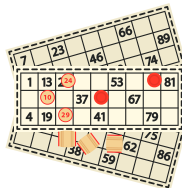
FUI

UOFFICIELLE DM I VOLLEYBALL

Fredericias Unikke Idrætsforening (FUI) og Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) inviterer fredag den 8. maj alle Idræt for Sindet-foreninger og -tilbud rundt i landet til det uofficielle DM i volleyball, hvor vandrepokalen er på spil. Stævnet foregår i Fredericia Idrætscenter fra kl. 10.00-16.00. Kampene spilles i en hyggelig og uformel stemning, hvor fællesskabet er mindst lige så vigtigt som resultaterne. Der spilles indledende kampe i puljer, før holdene spiller videre om præmierne. Dagen byder på masser af sport, socialt samvær og hygge.



BANKO



Som noget nyt laver vi banko efter sommerferien. Sæt X i kalenderen onsdag d. 30/9 kl. 16-18. Mere info kommer senere.

Vi håber, at I vil tage godt i mod det nye tiltag og deltage i endnu et hyggeligt arrangement sammen med os, de frivillige og andre medlemmer.

JUL PÅ TEATERET D. 6/12 KL. 12:00



Sæt X i kalenderen til nogle hyggelige timer på Fredericia Teater. Der vil være forestilling, rundvisning på teateret samt gløgg og æbleskiver. Arrangementet kommer til at koste kr. 375,- pr. person. Vi er ude i god tid, så vi er sikker på at kunne få plads til alle der vil med. Du kan sagtens tilmelde dig nu og betale når vi nærmer os.

SOMMERIDRÆT



Det nye program for sommeridræt er klar. Hent det på kontoret, eller se det på vores hjemmeside.

Kontoret har åbent mandag-fredag kl. 9-13 i juni og august. I juli er kontoret lukket. Dog er vi på telefonen og på mail. Det er stadig muligt at lave en aftale, hvis du har brug for at kigge forbi kontoret, skal have hjælp til Egym, lavet en kroksanalyse eller andet.

Træningscentret har åbent hele sommeren.

Har du et personligt armbånd, kan du træne, som du plejer. Prisen på medlemskab er som nu kr. 220,- pr. mdr.

Har du ikke et armbånd og er på almindeligt kontingent, ændres prisen fra kr. 190,- til kr. 155,- i juni, juli og august.

Har du oprettet fast betaling via vores system, ændres prisen automatisk. Betaler du via bankoverførsel eller på MobilePay, skal du selv huske at ændre beløbet.

