

### Lær at tackle

Nyt kursus starter d. 16/4 kl. 10 - 12.30  
Lær at tackle hverdagen som pårørende.  
Et kursus til dig over 18 år, som er tæt på et menneske med langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med at være pårørende, så du bliver bedre til at passe på dig selv.  
Det er gratis at deltage.  
Mere information og tilmelding til Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller mobil 24 76 74 76.

### Ændringer pr. 1 marts på nogle hold

Heidi har ønsket at gå ned i tid. Der vil derfor komme nye instruktører på nogle af hendes hold.  
Heidi fortsætter med at have intervalgang og HIT.  
Neurotræning får Elin som instruktør.  
Mindfulness stopper pga for få deltagere  
Træning og trivsel tirsdag og onsdag morgen får Elin som instruktør.  
Tænk og træn får Elin som instruktør.  
Træning og trivsel fortsætterhold får Birgit som instruktør.

### Styrketræningsforløb for kvinder med Elin

Så er tiden kommet, hvor jeg som lovet, laver et Styrketræningshold for Kvinder.  
I forhold til mit foredrag sidste år, er tiden nu kommet til at vise, vi ikke er det svage køn.  
Hvis I er friske, starter holdet op tirsdag d. 31. marts kl. 10.30 og varer 8 uger, til en pris for hele forløbet på 1.099 kr.  
Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret. Der er 6 pladser på holdet, og det er først til mølle. Tilmelding er bindende og ikke gældende, før der er betalt for forløbet.

### Tyveri i omklædningsrum

Der har desværre endnu en gang været tilfælde af tyveri fra omklædningsrum. Denne gang imens den forurettede var i bad. Vi vil derfor igen opfordre til, at I opbevarer jeres værdigenstande enten på vores kontor i ladestationen eller i skabene i træningscentret.

### Månedens frivillige

Der er kommet mange nye ansigter til blandt vores frivillige, så vi vil her i nyhedsbrevet fremadrettet præsentere dem. Den første er Erik Klíxbüll, som har skrevet følgende:

Jeg hedder Erik, og har de sidste knap 2 år arbejdet som frivillig instruktør i fitness centret. Jeg er 72 år, er deltids pensionist og har hele mit arbejdsliv beskæftiget mig med byggeri og ejendomsdrift. Ud over Idræt i dagtimerne er jeg frivillig i Kræftens Bekæmpelse nærmere bestemt Stafet for Livet. Den smule lønarbejde jeg stadig har foregår på Huset/Byggecentrum i Middelfart. Forudsætningen for at arbejde som instruktør har jeg fået gennem Bevæg Dig For Livet (DGI og DIF). Jeg har altid dyrket meget sport (spec. løb og badminton), og det er derfor en stor fornøjelse og være med til at lægge træningsprogrammer for jer og så efterfølgende se, at de bliver brugt – sådan da. I det hele taget glæder jeg mig altid til at komme i centret mandag, tirsdag og torsdag formiddag.



### Træning og trivsel - for de morgenfriske

Kom og vær med til træning sammen med nogle glade og friske deltagere. At lave motion om morgenen er en fantastisk start på dagen. Vi laver en times sjov motion, og drikker kaffe bagefter. Vi glæder os til at se dig i fitnesssal 1 kl. 8.15 om torsdagen. Tilmelding er ikke nødvendig.



### Morgensang

Mandag d. 9. marts kl. 9.00 vil der være morgensang i forhallen. Birgit glæder sig til at se rigtig mange af jer til en god start på dagen. Hvis der er opbakning til det, vil det blive en gentagende begivenhed hver måned.

### ÆNDRINGER

**Mindfulness stopper pga for få deltagere**  
**Qi-gong stopper, da instruktøren har fået fast job.**  
**3/3: Linedance - Marianne**  
**3/3: Callanetics - Elin**  
**3/3: Træning og trivsel fortsætterhold - Elin**  
**10/3: Linedance - Marianne**  
**24/3: Linedance aflyst**  
**6/4: Puls og styrke - Anton**  
**6/4: Dansefitness - Mona**

### KALENDEREN

**29/5: Forårssæsonens sidste aktivitetsdag**  
**6-7/6: Stafet for livet**

### GODDAG OG FARVEL

**Velkommen til:**  
**Lær at tackle:**  
**Bent Ebbesen**  
**Kirsten Andersen**  
**Lisbeth Hansen**  
**Lissi Lind-Ebbesen**  
**Nete Mikkelsen**  
**Ulla Jensen**  
**Iben Hansen**  
**Jacqueline Dall**

### Saunagus

Datoerne for Saunagus i foråret:



**12. marts**  
**2. april**  
**23. april**  
**14. maj**

Billetter købes på kontoret.  
Pris kr. 20,- pr. gang.



### Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træ i hele åbningstiden - dvs. kl. 6-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



**Pris: 1. marts 2020 - 31. aug. 2020  
Kr. 960,- + 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 ved siden af din træning i træningscenteret.

### 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.

### To-trins-verificering

Skal der betales beløb med Dankort til Idræt i dagtimerne på over 450 kr., så kræves der nu en såkaldt to-trins-verificering. Dvs. at man skal indtaste en sms-kode, som bliver genereret ved betalingen fra Nets. Hvis man ikke har et tilmeldt et mobilnummer her til, vil man opleve, at man skal benytte sit Nem-ID. Dette har vi fravalgt at gøre på kontoret.



Der kan betales til nr. 69727 - både for medlemskab og til kaffekassen

### Nyhed - infoskærm på kontoret

Vi er stille og roligt ved at indrette vores nye kontor. Men tingene tager tid, og skal komme i et tempo, hvor vi kan være med. Det seneste skud på stammen er, at den ladestation, som vi tidligere har omtalt nu også har tilknyttet en infoskærm. På denne skærm vil der være generelle informationer om Idræt i dagtimerne forskellige aktiviteter, nye tiltag, og ændringer i programmet. Herudover vil et hjørne af skærmen være benyttet til reklamer, der dækker udgiften til driften af skærmen. Udover at kunne finde informationer på skærmen, så kan du også få opladet din telefon eller opbevaret dine værdigenstande helt gratis mens du træner. Du åbner blot et af de seks rum i ladestationen ved at lave din egen kode på den lille skærm. Herefter låser du din telefon eller andre værdigenstande inde i et af rummene. Når du så er færdig med dine aktiviteter hos Idræt i dagtimerne, så afhenter du blot dine ting i rummet ved at benytte din selvvalgte kode igen. Smart ikke? Kig ind hvis behovet opstår, og sig til hvis der er behov for hjælp.



### Vandgymnastik - Forår 2020

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 3: 4. - 25. marts**

**Hold 4: 1. - 29. april**

**Hold 5: 6. - 27. maj**

**Pris:**

**Hold 3, 4 og 5: Kr. 340,-**

**Instruktør: Linea Nielsen**



**Fredag kl. 11.30-12.15 el. kl. 12.15-13.00**

**Hold 3: 6. - 27. marts**

**Hold 4: 3. - 24. april**

**Hold 5: 1. - 29. maj**

**Pris:**

**Hold 4 og 5: Kr. 295,-**

**Hold 3: Kr. 340,-**

**Instruktør: Linea Nielsen / Lotte Nielsen**

Udover ovenstående pris betales 100 kr. i depositum for et armbånd til indgang i svømmehallen på det pågældende hold. Armbånd udleveres på kontoret. Tilmelding på hjemmesiden eller kontoret. Kontakt kontoret, hvis du ønsker at gå på flere hold, da det ændrer prisen.

### Facebook

Husk at "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores opdateringer på hold, begivenheder mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud på Facebook.

### 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 træningsbænke med sko på.
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscenteret – så er der plads til alle.

### GAVEIDEER:

**Gavekort på MEDLEMSKAB** af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed for at deltage i 29 aktiviteter i en måned



**Flot grøn t-shirt** med Idræt i dagtimenes navn – fås i bomuld eller svedabsorbierende kvalitet str. S til XXXL. Pris kun kr. 100

**Træningselastik ca. 2,5 m**

I Theraband-kvalitet

Pris kun kr. 50

