

Indendørs fodbold

Vi er blevet kontaktet af en lille gruppe mænd, som rigtig gerne vil spille indendørs fodbold. Dette vil vi gerne støtte op om, hvis det kan lade sig gøre... Der skal minimum være 12 deltagere for at aktiviteten kan løbe rundt for os, og for at der kommer noget ordentligt spil på banen, der giver mulighed for udskiftninger og afbud.

Tanken med aktiviteten er, at det skal foregå i et tempo, hvor alle kan være med, og at 3. halvleg bliver en naturlig del af aktiviteten. Derfor kunne den tidlige eftermiddag være et godt tidspunkt for en sådan aktivitet.

Tilmelding på kontoret eller på iid@iid7000.dk

Fit4golf

Holdtræning og general træning, der mandage kl. 11-12 er målrettet til golfspillere og de fysiske udfordringer, der kan være ved spillet. Vi laver øvelser med fokus på styrke, bevægelighed, stabilitet samt lettere konditionstræning. Der vil efter endt fælles opvarmning være stationer for diverse muskelgrupper som underbygger golfspillet. Vi slutter af med en lille konditionsudfordring, som kan tilpasses individuelt. Udstrækning og smidighed som det sidste på programmet. Øvelserne laves bredt, så det kan tilpasses alder og fysisk formåen.

Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret fra 1. november - 31. august 2022 for kr. 1.600,- + kr. 100,- i depositum.

Du kan også tegne et abonnement på dit armbånd. Det koster kr. 175,- pr. md. + kr. 275,- i depositum, som dækker depositum for armbåndet samt betaling for sidste måned ved opsigelse.

Opsigelsesvarsel for armbånd er løbende måned + 1 måned.

Egym maskiner

Du har muligheden for at benytte de nye eGym maskiner i træningscenteret. Det kræver, at du har dit eget armbånd, samt at du har fået instruktion af en instruktør i brugen af dem.

Fordele for dig:

- Sikker, effektiv og behagelig træning
- Sjovt, enkelt og motiverende
- Tidsøkonomisk: 2 x 30 min. pr. uge

Da rigtig mange har adgang til Egym maskinerne, hænder det af og til, der er optaget, når I vil træne i dem. Hvis der sidder 8 mennesker i maskinerne, stiller man sig i kø uden for ringen, til en af dem der træner er færdig og forlader ringen. Er den maskine, du plejer at starte med optaget, tager du et tjek på, om der er tomme maskiner. Er der det, stiller du dig hen i kø til maskinen EFTER den tomme, og venter til vedkommende er færdig. På den måde, kan du få et helt program i maskinen, uden at stoppe flowet. Hvis man sætter sig på den tomme maskine, og venter på den næste Packman-rute, er der en anden, der kommer til at stå i kø ved den maskine, du tog. Det giver irritation og sure bemærkninger, og det skulle jo helst være sjovt at træne. Vi håber på jeres forståelse, og håber I får en god træning.

Motionsmakker

Bevæg dig glad søger motionsmakker til badminton, svømning eller gåture. Motionsmakker bliver parret op med en deltager i Bevæg dig glad, og mødes som regel én gang i ugen.

Som motionsmakker i Bevæg dig glad kan du gratis benytte Idræt i dagtimernes aktiviteter. Du vil desuden blive inviteret til forskellige arrangementer i løbet af året.

Mere information ved Signe Hansen på 29128719 eller kom forbi kontoret.



ÆNDRINGER

Aktiviteten Naturtræning er fjernet fra efterårs- og forårsprogrammet, men kommer til Sommeridræt.

- 1/11: Puls og styrke i hal 4
- 1/11: Dansefitness i hal 4
- 1/11: Badminton i hal 3
- 25/11: Vild med dans i hal 4
- 25/11: Mave/ryg i hal 4
- 25/11: Badminton i hal 2 og 5
- 14/12: Alle aktiviteter er aflyst

KALENDER

- 18/11: Saunagus
- 9/12: Saunagus
- 14/12: Julearrangement
- 23/12: Sidste aktivitetsdag

HVAD ER POLITIKERNES PLANER FOR DIN LOKALIDRÆT?

Kom til Idrætspolitisk vælgermøde d. 11. november kl. 19.00 i FIC



Julearrangement

Tirsdag d. 14. december kl. 9-14 afholder vi julearrangement i ADP loungen. I år med underholdning af Teit Samsø, kendt fra Fredericia Teater, hvor han bl.a. har spillet med i Tarzan og Seebach.

Prisen er kr. 150,- som inkluderer morgenmadsbuffet med kaffe og the samt frokost bestående af 2 stk. smørrebrød med én øl eller vand til.

Det vil være muligt, at købe øl og vand i baren.

Kaffe

Cafeen er færdigbygget og har fået navnet "Klubhuset". Idræt i dagtimernes medlemmer kan fremover købe kaffe i Klubhuset til kr. 5,- pr. kop eller kr. 25,- for en kande kaffe.





Lær at tackle

Et gratis tilbud til dig, der er klar til at modtage hjælp til selvhjælp. Kurserne har til formål at give dens deltagere redskaber til at tackle en vanskelig hverdag med forskellige udfordringer.

Lær at tackle angst og depression

Kurset er for dig, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med de udfordringer, der kan komme i forbindelse med angst og depression, så man kan opnå større overskud og en bedre hverdag. Efterårs kurset er allerede startet. Ønsker man deltagelse på kurset, er der mulighed igen til foråret 2022.

Lær at tackle kroniske smerter

Et kursus for dig, der har daglige smerter, som påvirker din hverdag. Uanset hvordan smerterne er opstået eller hvor de er lokaliseret, vil kurset kunne hjælpe dig til at håndtere dine smerter. Efterårs kurset er allerede startet. Ønsker man deltagelse på kurset, er der mulighed igen til foråret 2022.

Til foråret 2022 udbyder vi kurset: **Lær at tackle – hverdagen som pårørende**. Det er et kursus for dig, der er tæt på et menneske med langvarig sygdom. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med til at være pårørende, og giver dig redskaber til at passe bedre på dig selv.

Mere information og tilmelding: Koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail: km@iid7000.dk.

Tænk og Træn – den SMARTe måde at træne på

Tænk og Træn er træning af hjernen. Hjernen er hovedcomputeren, der bestemmer alt, hvad du laver. Har du udfordringer i kroppen, når du træner eller bare er derhjemme, stammer det sikkert fra hjernen. Vi arbejder med hjernen på mange måder, hvor vi ind imellem kommer helt ud, hvor vi er helt rundtosset. Det er her, vi bliver bedre til at styre kroppen, fordi hjernen bliver mere fleksibel.

Vi får ikke pulsen så meget op, men hjernen bliver træt, og vi griner meget på holdet, mest af os selv. Når vi kommer helt derud, frigiver kroppen Dopamin, der gør dig glad flere timer bagefter. Så hvis du vil have opdateret din hovedcomputer, er Tænk og Træn en rigtig SMART måde at gøre det på.

Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med gulvøvelser efterfulgt af en halv times 2. halvleg. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.



Neurotræning

Et træningstilbud for hjerne, krop og sjæl - til dig med en neurologisk lidelse. Holdene mødes i træningscenteret, hvor der bl.a. vil være fokus på koordinering, balance og kondition. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

Motion for kræftframte

Torsdage kl. 11-12.30. Holdet vil som noget nyt bestå af 3 moduler. Holdet starter i træningscenteret, går herefter i fitness-sal 1 og slutter med en halv time udendørs. Elin vil tage godt imod, hvor træning og fællesskabet udøves under kyndig vejledning og med en fælles forståelse for de omstændigheder, som folk træner under. Ydermere vil der så vidt muligt være en repræsentant med fra Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling. Holdet kræver tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter, er kr. 120,- pr. måned.



Kræftens Bekæmpelse

Træn godt videre med...

Et træningstilbud for dig der har været igennem et forløb hos Træning og Forebyggelse. Træn godt videre med... træner på Sundhedshuset. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller iid@iid7000.dk.

Facebook

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



Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er efter lang ventetid, endelig ved at komme i gang igen efter Corona nedlukningen. Det betyder at aktiviteterne genåbner i etaper ude i Fredericia Idrætscenter. Det er dejligt, at vi igen kan tilbyde, at der kommer bevægelse og grin ind i hverdagen, og et lille pusterum til de pårørende.



Koordinator Signe Hansen kan træffes på tlf. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.



Jacqueline

Jacqueline er startet i praktik d. 8. september. Hun skal primært være på kontoret. Hun vil gerne synliggøre nogle af de aktiviteter, vi har, og I kan derfor opleve hende som observatør eller som deltager på nogle hold. Hvis der er nogle, som ønsker at dele deres solstrålehistorier, er I velkommen til at kontakte hende på kontoret, onsdage og torsdage mellem 9.30-12.30.



Saunagus

Saunagus koster kr. 20,- pr. gang. Billetter købes på kontoret - max 20 deltagere.

Kom og prøv Volleyball

Hver mandag og torsdag kl. 13.30-15 er der i hal 6 mulighed for at spille volleyball som en del af dit medlemskab til Idræt i dagtimerne. Der er højt humør og godt samspil på tværs af niveau. Men der savnes flere deltagere, så der kan komme endnu mere gang i aktiviteten.

Rekvisitter til aktiviteter

Det vil ikke være muligt at låne liggeunderlag og elastikker. Elastikker kan købes til kr. 50,- pr. stk. Brugte liggeunderlag sælges for kr. 25,-