

Lær at tackle

24/9 Lær at tackle angst og depression kl. 12.30 - 15.00. Kurset varer 7 uger. Et kursus til dig, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med angst og depression, så du får større overskud og en bedre hverdag.

24/9 Lær at tackle job og sygdom kl. 9.00 - 11.30. Kurset varer 6 uger. Et kursus for dig, som er udfordret i at passe et job på grund af sygdom. Måske er du sygemeldt eller uden job. Du kan også gå på arbejde, men opleve at din sygdom gør det meget svært at overskue både job og resten af hverdagen.

5/11 Lær at tackle hverdagen som pårørende kl. 10.00 - 12.30. Kurset varer 7 uger. Et kursus til dig, 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. Deltagere skal være fyldt 18 år. Der undervises ikke i uge 42.

Mere information og tilmelding til Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller mobil 24 76 74 76.

Byggegener

I løbet af efteråret vil der være en række gener pga. istandsættelse. Adgangen til hal 2 og 3 vil være gennem hal 1 og videre gennem hal 4 i den første del af efteråret. Senere på efteråret (uge 41) skal der skiftes tag på hal 4.

Fitness-sal 1 og 2 skal begge have nyt gulv, og i den forbindelse vil der i den store sal også komme gulvvarme. Dette arbejde forventes at vare indtil uge 41. I denne periode vil alle aktiviteter i Fitness-sal 1 rykke til det tidligere træningscenter ved siden af hal 1. De Træning og trivselshold, som normalvis er i Fitness-sal 2 vil lave gulvøvelser i en hal i stedet.

Covid-19

Der er taget en række forholdsregler, så det er sikkert for dig at komme i Fredericia Idrætscenter, men vi kan ikke løse opgaven alene. Vis hensyn og husk afsprætning, når du træner og er i centret, så er der plads til alle i trygge rammer.

- Hold afstand – og vis hensyn
- Vask dine hænder ofte og desinficer
- Afspræt udstyr efter brug
- Host og nys i dit ærme, ikke i dine hænder
- Begræns den fysiske kontakt
- Bliv hjemme, hvis du føler dig sløj eller utilpas
- Planlæg din træning uden for perioder med spidsbelastning
- Undgå at træne sammen med andre og undgå øvelser med fysisk kontakt

Træningscenter:

Træningscenteret vil være at finde i hal seks til og med uge 40. Herefter flytter centeret retur til et nyindrettet og større område, der indeholder mere plads og flere maskiner.

Svømning og vandgymnastik:

Afspræt dit skab både før og efter brug. Der må max være 7 personer i saunaen i omklædningen.

25 m bassinet: Der må kun svømmes i en retning. Bassinet er opdelt med to banetove, hvilket giver 3 baner til svømning. Der svømmes mod uret. Der må ikke overhales. Der må maksimalt ligge 10 personer pr. bane. I vandet skal der være 2 meters afstand.

Gymnastikhold og hold i fitness-salene:

Det vil ikke være muligt, at låne rekvisitter til disse aktiviteter.

Vi opfordrer derfor til, at du selv medbringer relevante rekvisitter.

Badminton og bordtennis:

Der kan lånes rekvisitter ved henvendelse til instruktøren. Vi opfordrer dog til, at du medbringer egne rekvisitter.

Kejler og bowling:

Der kan lånes rekvisitter.

Omklædning:

Der er enkelte omklædningsrum åbne, men der henstilles til at man møder omklædt og bader hjemme. Husk desuden af tage alle dine ting med dig, da omklædningsrummene bliver lukket i løbet af dagen pga rengøring.

ÆNDRINGER

1/9: Callanetics - aflyst

10/9: Vild med dans - aflyst

Alle hold i fitness-sal 1 flyttes midlertidigt til salen ved siden af hal 1. (Tidligere træningscenter)

AFLØSERE

2/9: Motionsgymnastik: Nese

2/9: Lettere gym/træning og trivsel: Nese

3/9: Træning og trivsel: Elin

3/9: Yoga: Lone

3/9: Motion for kræftramte: Elin

10/9: Mave/ryg: Elin

21/9: Yoga

22/9: Callanetics: Elin

23/9: Motionsgymnastik: Nese

23/9: Lettere gym/træning og trivsel: Nese

24/9: Træning og trivsel: Elin

24/9: Yoga: Lone

24/9: Motion for kræftramte: Elin

25/9: Pilates: Lotte

26/10: Yoga: Lone

27/10: Callanetics: Elin

KALENDEREN

31/8: Sidste aktivitetsdag sommeridræt

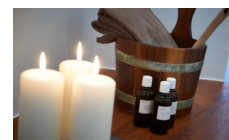
1/9: Første aktivitetsdag efterårsprogram

GODDAG

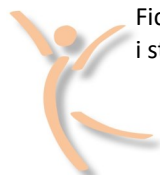
Signe Hansen er startet d. 3/8. Signe skal være på kontoret samt være instruktør.



Saunagus



Saunagus er indtil videre aflyst





Eget armbånd til træningscenteret

Køb dit eget personlige armbånd til træningscenteret og træen i hele åbningstiden - dvs. kl. 5-22 i hverdagene og kl. 8-18 i weekenden og helligdage.



Pris: 1. september 2020 - 31. august 2021

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 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 var-

To-trins-verificering

Skal der betales beløb med Dankort til Idræt i dagtimerne på over 450 kr., så kræves der nu en såkaldt to-trinsverificering. 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

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, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscenteret.
- Brug én maskine/vægt af gangen, så andre kan komme til.

Personlig Træning

Elin K. Graversen - Certificeret Personlig træner og Fitnessinstruktør.



Udfordringer med muskler, kondition eller struktur i træningen?

Jeg kan give redskaber til at:

- Styrke kroppen og forebygge de skader og smerter, de daglige bevægelser kan give dig.
- Træne videre selv, når du er færdig med genoptræning efter sygdom eller skade.
- Optræning efter graviditet.
- Styrke konditionen og vejlede i kost og træning til længere forløb.
- Lave program til dig, der har udfordringer som Sklerose, Parkinson o. lign.

Vi vil selvfølgelig lave programmet sammen, så det passer ind i din måde at arbejde på, så du får lyst til at arbejde med dig selv og din krop.

Pris kr. 400,-

Interesseret?

Skriv til eg@iid7000.dk eller ring på 30661520 til en uforpligtende samtale.

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 fitness-sal 1 kl. 8.15 om torsdagen.



Tilmelding er ikke nødvendig.

- 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.

Vandgymnastik - Efterår 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 1: 2. - 30. september

Hold 2: 7. - 28. oktober

Hold 3: 4. - 25. november

Hold 4: 2. - 16. december

Pris:

Hold 1: Kr. 425,-

Hold 2 og 4: Kr. 295,- pr. hold.

Hold 3: Kr. 340,-

Instruktør: Lotte Nielsen



Fredag kl. 11.30-12.15

Hold 1: 4. - 25. september

Hold 2: 2. - 30. oktober

Hold 3: 6. - 27. november

Hold 4: 4. - 18. december

Pris:

Hold 1, 2 og 3: Kr. 340,-

Hold 4: Kr. 295,-

Instruktør: Signe Hansen / Lotte Nielsen

Udover ovenstående pris betales 100 kr. i depositum for et armbånd til indgang i svømmehallen på det pågældende hold.

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.

GAVEIDEER:

Gavekort på MEDLEMSKAB af Idræt i dagtimerne: kr. 160 med mulighed for at deltage i 26 aktiviteter i en måned



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

Træningselastik ca. 2,5 m

I Theraband-kvalitet

Pris kun kr. 50

