

### Efterårssæson 2021

Efterårssæsonen starter mandag d. 30. august., hvor vi glæder os til at se jer igen til alle vores forskellige aktiviteter.

Der vil være få ændringer af nogle aktiviteter, så hold øje med programmet.

Programmet kan ses på vores hjemmeside, på facebook eller hentes på vores kontor.



### Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret fra 1. september - 31. august måned for kr. 1.920,- + 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.

### Kaffe

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

Der kan selvfølgelig også købes forskellige andre drikkevarer. Klubhuset har derudover et lækkert udvalg i mad og kager.



### 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.



Ved dit første besøg, vil du modtage en grundig gennemgang af maskinerne, blive tilbudt en muskeltest og få indstillet maskinerne til netop dig. Al info og personlige indstillinger som startstillingen, bevægelsesradius og din max styrke bliver gemt på dit armbånd. Derefter bruger du armbåndet til at logge på maskinen til enhver tid. Maskinen finder din konto og indstilles automatisk efter dine personlige indstillinger. Derfor øger eGyms styrketræningsmaskiner træningskomforten betydeligt, og mindsker risikoen for skader som følge af forkerte indstillinger og dårlig teknik.

Der foretages en styrkemåling på hver maskine for at finde frem til din maksimumstyrke, og den anvendes til automatisk at indstille vægtene efter dit træningsniveau.

I standardtilstand kan du vælge enten almindelige eller negative træningsmetoder for at variere. Desuden bliver den optimale træningshyppighed vist på en integreret touchskærm som en sjov måde at følge din træning på.

### Fordelene for dig:

- Sikker, effektiv og behagelig træning
- Sjovt, enkelt og motiverende
- Tidsøkonomisk: 2 x 30 min. pr. uge
- Individuelle træningsprogrammer baseret på dine personlige mål
- Din egen personlige digitale træner via eGym Fitness-appen
- Indblik i dine træningsresultater til enhver tid via din mobiltelefon

Mere information og tilmelding på kontoret, på mail iid@iid7000.dk eller på tlf. 75931621.

### AFLØSERE

1/9: Motionsgymnastik: Heidi  
2/9: Yoga: Pia  
6/9: Yoga: Pia  
8/9: Motionsgymnastik: Heidi  
9/9: Yoga: Pia  
13/9: Yoga: Pia  
17/9: Pilates: Lotte  
20/9: Yoga: Pia  
21/9: Callanetics: Helle  
22/9: Motionsgymnastik: Heidi  
23/9: Yoga: Pia  
24/9: Pilates: Pia laver poweryoga  
29/9: Vandgymnastik: Katrine  
18/10: Puls og styrke: Katrine  
21/10: Mave/ryg: Katrine

### ÆNDRINGER

September: Lettere gymnastik er aflyst

19/10: Svømning er aflyst

21/10: Svømning er aflyst

### 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,-

### Ladies mud race

Ladies mud race bliver afholdt d. 11. september. De mangler frivillige hjælpere til forskellige opgaver på dagen, kunne det være noget for dig så kontakt fredericia@ladiesmudrace.dk for mere information.





## Lær at tackle

Kursusrækken Lær at tackle er 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. I efteråret 2021 udbyder vi følgende to kurser:

### Lær at tackle angst og depression

Efterårets kursus afvikles 7 tirsdage fra den 21. september til den 16. november kl. 18.30-21.00. 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.

### 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. Efterårets 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.

For mere information og tilmeldingen kan der rettes henvendelse til koordinator Katrine Møller på tlf. 24 76 74 76 eller mail: [km@iid7000.dk](mailto:km@iid7000.dk).



## Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med gulvøvelser. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller [iid@iid7000.dk](mailto: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](mailto:iid@iid7000.dk)

## Motion for kræftramte

Torsdage kl. 11-12. Holdet mødes i træningscenteret, hvor Elin vil tage godt imod, og 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](mailto:iid@iid7000.dk) Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter er kr. 120,- pr. måned.



## 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](mailto:iid@iid7000.dk)



## 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](mailto:sh@iid7000.dk).



## Vandgymnastik til efteråret

Vandgymnastik starter op til september med hold onsdag kl 12.00 - 12.45 og fredag kl. 11.30 - 12.15. Fredag i september er udsolgt. Der er stadig få pladser til holdet om onsdagen. Tilmelding på vores hjemmeside.



## 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 vil løbende lægger ud.

