



Genåbning af aktiviteter

Vi følger nøje med i den udvikling, der er i forbindelse med den gradvise genåbning af vores samfund. Og nu kan vi endelig komme i gang igen. Mandag den 8. juni starter vi op med Sommeridræt i Hannerup, hvor vi kan være ude og med behørig afstand.

Vi er stadig underlagt en række restriktioner og krav fra myndighedernes side, som vil betyde en række ændringer fra tidligere sæsoners Sommeridræt. Vi skal sikre plads, afspritning og forhåbentlig også godt vejr, da vi ikke har mulighed for at rykke indendørs.

Planen for aktiviteterne i Hannerup er, at vi står klar til at vise folk ud til de respektive aktiviteter, når de møder frem, så vi ikke klumper sammen omkring Fag- og firmaidrættens hus. På den måde kan vi opdele aktiviteten, hvis der bliver behov for det. Vi vil også sørge for, at der er hentet låneudstyr til Naturgolf, Krolf, Speedminton og Golf, og at dette sprittes af før og efter udlån. Udlån af elastikker og liggeunderlag kan desværre ikke lade sig gøre.

Indtil vi igen kan samles til idræt, så kan jeg kun opfordre til at der gøres brug af vores efterhånden fyldige videokartotek med træningsvideoer til hjemmetræningen. Alle vores videoer er at finde på Facebook, YouTube og på vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/videoer>.

Vigtigheden af at fortsætte med at træne er kun blevet større siden vi sidst var samlet. Derfor håber jeg meget, at folk holder sig aktive, og at mange af os ses til Sommeridræt, der i år vil fortsætte henover hele sommeren med et nyt månedligt program, der tilpasses mulighederne i genåbningen af samfundet. Pas på jer selv.

Med venlig hilsen

Tony, Idræt i dagtimerne

Retningslinjer for genopstart

For at følge retningslinjerne fra myndighederne så godt som muligt, vil der være en række omstændigheder, der gør sig gældende:

- Når man som deltager ankommer til en given aktivitet i Hannerup, så vil man blive anvist til et mødeområde, hvor man kan holde 2 meters afstand.



- Ved for dårligt vejr må aktiviteten aflyses, da tilstødende lokaler ikke må bruges.

- Der vil være en hjælper, som henter og afleverer udlånsudstyr.

- Lokaler inkl. omklædningsrum er lukkede og kan ikke benyttes.

- Vi sørger for afspritning af udstyr før og efter brug af udlånsudstyr.

- I tilfælde af max-antal på et hold i Hannerup opdeles holdet i to, og en alternativ aktivitet tilbydes i et andet område af Hannerup.



- Vi kan desværre ikke tilbyde kaffe til 3. halvleg, som vi plejer, og anbefaler, at der ikke afholdes 3. halvleg i Hannerup efter en given aktivitet.

- Der skal holdes 1 meters afstand før og efter aktivitet og 2 meters afstand under aktivitet.

PRAKTISK vedr. Sommeridræt

Pris: Kr. 120,- pr. måned, som dækker alle aktiviteter.

Betaling: Der kan både betales online, på MobilePay nr. 69727 samt i Hannerup. Det foretrækkes, at betaling gennem Idræt i dagtimerne hjemmeside eller med MobilePay.

Instruktør: Der vil være en instruktør eller hjælper til stede ved alle aktiviteter.

Udstyr: Det vil være muligt at låne udstyr til de forskellige aktiviteter. Vi foretrækker dog at man så vidt muligt selv medbringer det. Der vil være mulighed for at købe en træningselastik til 50 kr.

Kontoret vil kun være åbent efter aftale på tlf. 75931621 eller 21251617 eller på iid@iid7000.dk



Stort kartotek med træning

I en lang periode, hvor vi ikke har kunnet mødes fysisk, har vi opfordret til og givet mulighed for daglig træning online. Dette har nu givet et stort kartotek med træningsmuligheder.

De enkelte videoer varierer i længde og intensitet, men indeholder alle instruktørernes passion for at tilbyde vores medlemmer bevægelse, samvær og frirum - blot hver for sig. Videoerne kan tilgås på forskellig vis. Enten ved at finde den enkelte video på vores [Facebookside](#), vores [YouTube-Kanal](#), der kan findes ved at søge "Idræt i dagtimerne - Fredericia", eller på vores hjemmeside, <https://iidfredericia.dk/videoer>, som linker videre til den enkelte video på YouTube.





Golf i juni

Fra fredag den 12. juni til og med fredag den 3. juli har du mulighed for at prøve kræfter med golf som en del af



dit medlemskab. Vores kyndige frivillige hjælpere står fire fredage kl. 10 klar til at tage godt imod alle, der har mod på prøve spillet.

Her vil der blive introduceret til greb, udstyr, udslag og putting. Herefter bliver man sluppet løs på Fredericia Golfclubs lille bane med 9 huller.



Der vil være udlånsudstyr, som vi sørger for er afsprittet og klar til brug, men af hensyn til antallet af hjælpere og mængden af udlånsudstyr skal man sørge for at tilmelde sig til aktiviteten senest dagen inden.

Tilmelding foregår til tb@iid7000.dk eller til tlf. 21251617.

Vores golf foregår i samarbejde med Fredericia Golfclub.

Facebook

Husk at "synes 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.

Især i denne tid benytter vi i høj grad Facebook til at tilbyde Livetræning og til at dele diverse træningsvideoer til inspiration, så der kan trænes sammen - hver for sig.

Lær at tackle

Holdene *Lær at tackle kroniske smerter*, *Lær at tackle hverdagen som pårørende* samt *Lær at tackle angst og depression* starter alle op til efteråret.



For mere information kan du kontakte koordinator Lise Villefrance på lv@iid7000.dk eller tlf. 24 76 74 76.

Månedens frivillig

Vi er hos Idræt i dagtimerne så heldige at have mange gode frivillige kræfter tilknyttet, som vi gerne vil præsentere her i nyhedsbrevet.

I denne måned handler det om Erhardt Larsen, som også er med omkring Sommeridræt.

Erhardt startede hos Idræt i dagtimerne i 1996 som almindeligt



medlem, men blev hurtigt en del af den frivillige skare, som vi ikke kan undvære.

Erhardt startede med at hjælpe til i træningscentret, som han stadig bruger flittigt, når nedlukningen ikke forhindrer det. Herudover blev Erhardt tilknyttet Kegler, hvor han stadig er en uundværlig hjælp.

Ved Sommeridræt er Erhardt også en stor hjælp, idet han hjælper vores medlemmer i gang med både naturgolf og krolf, som han også ivrigt spiller selv.

Ligesom os andre ser Erhardt frem til at byde velkommen til Idræt i dagtimerne igen.



Genåbning af træningscenteret

I skrivende stund vil det først blive muligt at benytte træningscenteret fra august. Hvis myndighederne melder andet ud inden da, vil vi give direkte besked herom.



Har man et abonnement til personligt armbånd gennem Idræt i dagtimerne, så vil ikke blive trukket 175 kr. for de måneder, hvor træningscenteret er lukket. Dette gør sig også gældende for de medlemmer, der har købt et personligt armbånd med binding indtil 31. august. Disse medlemmer vil blive kompenseret efter genåbningen af træningscenteret, da vi på dette tidspunkt kender omfanget af perioden og dermed kompensationens størrelse. Der vil blive sendt direkte besked ud til alle medlemmer, som dette måtte vedrøre. Indtil da håber vi på forståelse og tålmodighed.

Tilbagebetaling af medlemskaber

Da forårssæsonen nu er slut, og vi desværre ikke har haft mulighed for at komme i gang igen siden nedlukningen midt i marts, vil der være medlemmer, som er berettiget til at få deres medlemskab tilbagebetalt. Det drejer sig om de medlemmer, der har betalt for april og maj - enten månedsvis eller som en del af et forårsmedlemskab.

Ønsker du at få tilbagebetalt dit medlemskab for denne periode, så kontakt os på iid@iid7000.dk. Gerne med Navn og adresse samt registrerings- og kontonummer, så vi lave en bankoverførsel.

Som alternativ til en tilbagebetaling kan medlemskabet også overføres til efterårssæsonen.

Træningsprogram til hjemmebrug

Ønsker du et træningsprogram som du kan bruge hjemmefra i øjeblikket. Så kan du sende en mail til Elin på eg@iid7000.dk. Så vil hun sende dig et program med øvelser, som du kan lave hjemme indtil vi åbner igen.

