

## NYHEDSBREV

- JANUAR 2021

### Godt nytår

Så tager vi hul på et nyt år, der i en tid vil være præget af Covid-19, som 2020 også var det. Til gengæld kan der skimtes et lys for enden af tunnelen, som forhåbentlig snart kan betyde, at vi igen kan få fuld gang i vores mange aktiviteter. Og fra den 18. januar har vi forhåbentlig gang i 27 ugentlige aktiviteter, som løbende tager hensyn til myndighedernes udmeldinger. I den forbindelse skal der lyde en stor tak til alle medlemmer, der fortsat støtter op om Idræt i dagtimerne til trods for øget besvær. Dem af jer, som betalte for december, vil derudover få mulighed for at blive kompenseret for nedlukningsperioden. Jeg ønsker alle et rigtigt godt nytår.  
MVH Tony



### Covid-19

Vi følger de gældende restriktioner og har taget en række forholdsregler, så det er sikkert for dig at komme i Fredericia Idrætscenter, men vi kan ikke løse opgaven alene. Der skal bæres mundbind, når du går rundt i hallen, bortset fra når du deltager i aktiviteter eller klæder om.

Vis hensyn og husk afspritning, når du træner og er i centret, så er der plads til alle i trykke rammer.

- Hold afstand - og vis hensyn
- Vask dine hænder ofte og desinficer
- Afsprit 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

### Restriktioner for aktiviteter:

#### Badminton:

Der må spille op til 10 på hver bane, da det regnes som egen forsamling. Når du derfor er tilknyttet én bestemt bane, er det der, du må spille resten af dagen. Hanne og Thomas har bemyndigelse til at styre hvilke deltagere, der hører til de enkelte baner.

#### Bordtennis:

Afvikles ligesom badminton. Et bord = en forsamling.

#### Kegler:

Keglelokalet kan opdeles, så der ikke forsamles for mange i forlokalet til banerne. På banerne skal der tages hensyn til dem på banen ved siden af for at sikre den behørig afstand.

#### Bowling:

Ligesom de tre ovenstående aktiviteter, så svarer én bane til én forsamling, hvorfor aktiviteten også kan finde sted.

#### Intervalgang:

Aktiviteten inddeles i grupper a 9 deltagere + 1 instruktør.

#### Træningscenter:

Træning i træningscenter betragtes som individuel træning og der må derfor opholde sig 50 personer i hvert af de to rum med træningscenter.

#### Svømning:

Svømning betragtes ligeledes som en individuel aktivitet.

#### Vandgymnastik

Til denne aktivitet er der max 10 deltagere inklusiv instruktøren. De hold, som vi kan udbyde er derfor forbeholdt de deltagere, der i forvejen er tilknyttet aktiviteten, og er derfor ikke åben for tilmelding.

#### Parkinsondans

Aktiviteten, der foregår i aktivitetscentret IP Schmidt, er blevet delt i to hold a max 10 deltagere inklusiv instruktør. Der danses derfor kl. 10 og kl. 11 med en lille afsprings- og udluftningspause imellem. Ret derfor henvendelse hvis du ønsker deltagelse i denne aktivitet.

#### Øvrige holdaktiviteter

Alle øvrige holdaktiviteter er underlagt forsamlingsforbuddet på 10 personer inkl. instruktøren. Derfor kræver deltagelse på aktiviteterne tilmelding på vores hjemmeside på <https://iidfredericia.dk/aktiviteter-med-tilmelding>. eller ved henvendelse til vores kontor.

ÅRGANG 2021 NR. 1

### ÆNDRINGER

Alle aktiviteter er aflyst indtil den 17. januar

Intervalgang både tirsdag og torsdag

Tirsdag kl. 11 og torsdag kl. 10 kan du deltage i intervvalgung. Mødestedet er p-pladsen ved minibyen.

Puls og styrke både kl. 9.15 og kl. 10.15 - husk tilmelding

Mave/ryg gymnastik både kl. 10.15 og kl. 11.15 - husk tilmelding

Følgende aktiviteter er aflyst:  
Vild med dans  
Saunagus

### Salg af træningselastik

Det er for tiden ikke muligt at låne træningselastikker hos os. Du kan dog købe en træningselastik i Theraband-kvalitet til kun kr. 50 for 2,2 m.



### Mundbind

Der skal bæres mundbind, når du går rundt i hallen, bortset fra når du deltager i aktiviteter eller klæder om.

Her bruger vi mundbind





## Lær at Tackle

Lær at tackle kroniske smerter er et kursus for dig, der lider af kroniske eller langvarige smerter. Smerterne kan være hovedpine, have relation til muskel-og skeletlidelser eller være opstået som følge af en ulykke. Smerter er individuelle go derfor er det alle, der oplever kroniske smerter, der kan deltage på kurset.



Kurset giver redskaber til at håndtere dine smerter og de konsekvenser, smerterne har for din hverdag. Det kan være i forhold til arbejde, hjemmet eller omkring relationer.

Fle evalueringer har påvist en række positive effekter på deltagerne.

- Færre smerter
- Større livstilfredshed
- Mindre funktionsbegrænsning
- Øget tro på egne evner
- Færre sygdomsbekymringer
- Mindre afhængighed af andre
- Færre katastrofetanker om smerter

Der er åbent for tilmelding til næste kursus, som er planlagt til at starte d. 28. januar 2021.

Hvis det lyder som et kursus for dig, så tøv ikke med at kontakte kursuskoordinator Lise Villefrance på mail: lv@iid7000.dk.

## 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 fra valgt at gøre på kontoret.

## Regler for brug af træningscenter

- Man må udelukkende opholde sig i træningscentret, hvis man er medlem og har et blå chiparmbånd.
- Man skal bære armbåndet synligt, enten om hånden, på drikkedunk eller lignende.
- Ved ankomst til træningscentret, bippes chiparmbåndet på scanneren ved touchskærmen, kvittering udskrives og medbringes i træningscentret.
- 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 træningscentret.
- Træning foregår i træningstøj.
- Behandl generelt maskiner og udstyr ordentligt, så det ikke ødelægges, dvs. betræd fx ikke træningsbænkene med sko på.
- Tag hensyn til de andre brugere af træningscentret – så er der plads til alle.

## Eget armbånd til træningscenteret

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



**Pris: 18. januar 2021 - 31. aug. 2021 Kr. 1.280,- + 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 træningscentret med 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.

Abonnementet kan opsiges med et varsel på en måned + løbende måned.

## Bevæg dig glad får ny koordinator

Den 1. januar tiltræder

Signe Hansen som ny koordinator for Bevæg dig glad. Lone har nemlig efter seks gode år i stillingen valgt at stoppe. Lone



fortsætter dog som instruktør hos Idræt i dagtimerne, hvilket også vil komme Bevæg dig glad til gode. Tilbudet er stadig præget meget af Corona-restriktioner, hvilket betyder, at mange aktiviteter er sat på pause. Dette giver Signe mulighed for med Lones hjælp at få sat grundigt ind i Bevæg dig glads mange tiltag. Signe kan træffes på tlf. 29 12 87 19 eller på sh@iid7000.dk.

## Træningscenteret er blevet større

Når vi i januar slår dørene op for den nye del af træningscenteret i den tidligere lounge overfor det nuværende træningscenter så bliver det med dobbelt så meget plads som hidtil.

Udover alm. træningsmaskiner vil der også komme eGym maskiner. eGym maskinerne er en ny og intelligent form for styrketræning. Disse 8 maskiner sikrer, at du kommer hele kroppen igennem på kun 30 min. ved hver træning. eGym Circle er en intelligent kombination af 8 fuldautomatiske maskiner, som træner alle muskelgrupper i kroppen. eGym-træneren indstiller alle maskiner for dig én gang, og alle dine personlige oplysninger, såsom siddeposition og træningsvægt, gemmes automatisk på dit personlige armbånd. Under træningen modtager du træningsvejledning via den personlige berøringsskærm, som gør op med eventuelle skader eller forkert udførelse af øvelserne. Du træner altså hurtigt, sikkert og utrolig nemt.

Maskinerne kan kun bruges, hvis du har personligt armbånd. Du skal desuden have gennemgået maskinerne sammen med vores instruktør Elin eller Erik inden brug.

Tid til gennemgang vil kunne bookes på vores hjemmeside eller ved henvendelse på vores kontor fra den 18. januar 2021.



**MobilePay**

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

## 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.

