

Kontoret er lukket i juli

Hele juli måned er kontoret lukket. Det betyder, at du ikke kan låne armbånd til træningscenteret. Ønsker du at benytte træningscenteret i juli måned, skal du have et personligt armbånd.

Armbåndet skal bestilles og betales inden mandag d. 28. juni og afhentes senest d. 30. juni ml. kl. 9.00 - 14.00.

Personligt armbånd

Køb et armbånd til træningscenteret i juli og august måned for kun kr. 320,- + 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.

Omklædning

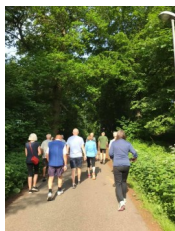
Der er mulighed for omklædning i nr. 2 + 3.

Intervalgang

Som noget nyt er intervalgang kommet med i sommerprogrammet.

Du kan gå intervalgang hver torsdag kl. 9.00 - 10.00 i Hannerup.

Intervalgang er en motionsform bestående af intervaller, hvor der varieres mellem hurtig og langsom gang. Intervalgang er dog stadig en skånsom motionsform og kan derfor udføres af de fleste - også personer, som ikke tidligere har været aktive, dvs. det kan gennemføres på alle niveauer. Intervalgang foregår ved skiftevis at gå hurtig og langsom gang i 3 minutters intervaller



EGym maskiner

Du har nu 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 til Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78.



Sommeridræt i hele juli måned.

Vi fortsætter i Hannerup hele juli måned. Se hele programmet på vores hjemmeside eller kom forbi hallen og hent et program. De hænger på opslagstavlen ved vores kontor.

I Hannerup vil der være mulighed for at nyde en kop kaffe. Der kan betales til kaffekassen på mobilepay nr. 69727.

Prisen er fortsat kr. 100,- pr. måned som kan betales over vores hjemmeside <https://iidfredericia.dk/betaling> eller til MobilePay nr. 69727.

Kontoret vil i august have åbent tirsdag, onsdag og fredag fra kl. 9.00 - 14.00.

Vi glæder os til at se jer.





Lær at tackle

Vi vil i efteråret 2021 indtil videre udbyde 2 forskellige Lær at tackle kurser.



Lær at tackle angst og depression

- Et kursus for 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.

Kurset vil foregå hver tirsdag kl. 18.30 - 21.00 fra tirsdag den 21. september.

Kontakt gerne Tony på tlf. 21251617 eller tb@iid7000.dk for yderligere information.



Lær at tackle kroniske smerter

- Et kursus for dig, der har smerter, som forhindrer dig i at have det godt. Smerter kan fx skyldes sygdom, slid eller være konsekvens af en ulykke eller skade. De kan være diffuse eller udspringe af et specifikt område af kroppen, fx hovedpine eller ledsmerter.

Kurset vil foregå hver torsdag kl. 10.00 - 12.30 fra torsdag den 26. august.

Kontakt gerne Tony på tlf. 21251617 eller tb@iid7000.dk for yderligere information.

Træning og trivsel

I juli og august er der hold tirsdag og torsdag formiddag. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med gulvøvelser. Mere information og tilmelding til Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78.



Neurotræning

Hver mandag kl. 13.00 - 14.00.

Mere information og tilmelding til Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78.

Motion for kræftramte

Torsdage kl. 11-12. Holdet mødes i fitness-sal, 1 hvor Elin vil tage godt imod, og hvor træning og fællesskabet udøves under kyndig vejledning og med en fælles forforståelse 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 Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvrige aktiviteter er kr. 60,- pr. måned.



Træn godt videre med...

Et træningstilbud for dig der har været igennem et forløb hos Træning og Forebyggelse.

Træn godt videre med... er igen startet op på Sundhedshuset.

Mere information og tilmelding til Elin på eg@iid7000.dk eller tlf. 29 93 52 78.



Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er i den grad præget meget af Corona-nedlukningen, hvilket betyder, at alle aktiviteter er sat på pause indtil vi igen kan komme i gang efter sommerferien. Vi ved, at mange savner at komme afsted, og at pårørende sukker efter den aflastning, som Bevæg dig glad også kunne give, og vi ser så meget frem til igen at kunne byde op til dans, leg og bevægelse. Genåbningen vil komme i etaper, hvor vi først forsøger at igangsætte holdene i Fredericia Idrætscenter.



Nedlukningen giver dog Signe, som ny koordinator, mulighed for at få sig sat grundigt ind i Bevæg dig glads mange tiltag, og til at hilse på samarbejdspartnere og de dejlige frivillige, som i den grad også er savnet.

Signe kan træffes på tlf. 29128719 eller på sh@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.



Ny koordinator til Lær at tackle

1. august starter Katrine Møller som ny koordinator for Lær at tackle.

Katrine kommer fra et job som breddechef i Silkeborg svømmeklub. Hun er kandidat i Idræt og Sundhed og har i mange år undervist i forskellige former for idræt. Derfor kommer hun med erfaring i at engagere frivillige i forskellige tilbud - både administrativt og praktisk.

Vi glæder os rigtig meget til at byde Katrine velkommen.

