



### 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 har desuden vist sig at være en mere effektiv motionsform for personer med type 2-diabetes sammenlignet med almindelig gang.

Intervalgang

- Forbedrer konditionen
- Forbedrer kolesterol
- Mindsker skadeligt fedt omkring organer
- Har en positiv indvirkning på blodsukkeret
- Godt alternativ for dig, som ikke kan tåle belastning ved løb
- Nem motion, som ikke kræver udstyr

Intervalgang foregår ved skiftevis at gå hurtig og langsom gang i 3 minutters intervaller

### Golf - en del af sommeridræt

Hver fredag i juni fra kl. 10.00 - 12.00 har du mulighed for at spille golf i Fredericia Golfklub. Der er instruktører til stede, som vil hjælpe dig i gang. Det er muligt at låne udstyr af klubben.

Tilmelding senest dagen før til Tony på [tb@iid7000.dk](mailto:tb@iid7000.dk) eller tlf 21251617.



### 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](mailto:eg@iid7000.dk) eller tlf. 29 93 52 78.

### Sommeridræt 31. maj - 27. august

31. maj starter sommeridræt op. Programmet ligger på vores hjemmeside, og det kan også afhentes på vores kontor. Der vil som tidligere være 2 dage i Hannerup og 3 dage med mulighed for at benytte træningscenteret. Derudover er der i juni mulighed for at spille golf om fredagen.

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

Du skal ikke længere tilmelde dig de forskellige hold, men blot møde op og være med - dog er der tilmelding til golf, så vi kan give besked til instruktørerne om hvor mange, der kommer. 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 juni og 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 udbyde 3 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.

### 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.

### Lær at tackle hverdagen som pårørende

- Et kursus for 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.



## Facebook

Husk at "syntes godt om" vores facebook-side, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm. samt stemningsbilleder og anden information, som vi løbende lægger ud.



## Træning og trivsel

I juni, juli og august er der hold tirsdag og torsdag formiddag. Holdene er rykket indenfor igen og har som tidligere en halv time i træningscenteret og en halv time med gulvøvelser. Mere information og tilmelding til Elin på [eg@iid7000.dk](mailto:eg@iid7000.dk) eller tlf. 29 93 52 78.



## Neurotræning

Starter op igen mandag d. 31. maj. Mere information og tilmelding til Elin på [eg@iid7000.dk](mailto: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](mailto:eg@iid7000.dk) eller tlf. 29 93 52 78. Prisen for deltagelse på holdet, som også giver adgang til Idræt i dagtimernes øvri-



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

## Ny koordinator til Lær at tackle

Lise Villefrance, som er koordinator for vores Lær at tackle kurser, har desværre valgt at stoppe hos Idræt i dagtimerne. Lise har været ansat hos os i over fem år,



hvor hun har varetaget forskellige projekter og aktiviteter til glæde og gavn for mange forskellige deltagere. Lise har gennemgående været en aktiv del af Idræt i dagtimernes udvikling, og hendes skæve tilgang og gode menneskelige egenskaber vil blive savnet. Vi ønsker hende al mulig held og lykke i hendes videre virke som fysioterapeut. Det betyder derfor, at vi fremadrettet kommer til at mangle en koordinator til Lær at tackle, som måske også kan varetage andre hold og aktiviteter hos Idræt i dagtimerne. Kender du derfor nogen, som dette måtte have interesse for, så send dem gerne i min retning på [tb@iid7000.dk](mailto:tb@iid7000.dk) eller tlf. 21251617.

/Tony