

**FUI, aktiviteter og betaling** — også for dig i Idræt i dagtimerne

Idrætsforeningen har fået vokseværk og der kommer flere og flere medlemmer til, men der er stadig plads til, at du er med til bowling, volleyball, badminton, fodbold og floorball mm. Ønsker du at være med og er medlem af idræt i dagtimerne, så kan du være med ved at betale kontingent på 75 kr. for idrætsforeningens årlige kontingent. Du kan henvende dig på Idræt i dagtimernes kontor eller direkte til Kasper Thorsager ved interesse eller ønsket om betaling. Du kan også betale direkte på Mobilepay til 69727 og angive FUI ved din overførsel. Ved betaling støtter du et godt formål og det giver samtidig adgang til turneringer, ud-af-huset arrangementer og til nedenstående aktiviteter frem til og med 31. januar:

### **Bowling:**

Mandage fra kl. 13.00-14.00

### **Gåtur:**

Torsdage fra kl. 14.00 med afgang fra Indre Ringvej 205 (Skanseparken)

### **Fitness-adgang:**

Tirsdage fra kl. 11.00-13.00

Fredage fra kl. 12.00-14.00

### **Fodbold:**

Onsdage 14.30-15.30 og fredage fra kl. 13.00 - 14.00 i hal 5

### **Bordtennis/badminton:**

Tirsdage fra kl. 16.00-17.00 i hal 5

### **Badminton:**

Torsdage fra kl. 12.00 - 13.00 i hal 4

### **Volleyball:**

Mandage og torsdage fra kl. 14.00-15.30 i hal 6

### **Floorball:**

Torsdage fra kl. 15.30-17.00 i hal 5

Vi holder juleferie fra 23. december til og med 1. januar. Kig endelig forbi til vores aktiviteter eller fang Kasper på kontoret eller kontakt ham på tlf. 21165926, på Facebook eller kt@iid7000.dk. Sammen kan vi skabe det fedeste fællesskab i FUI!

### **Fit4golf**

Igen i år starter Fit4golf i samarbejde med Fredericia Golfklub.

Hver mandag kl. 11.00 i hal 3. Vi glæder os til at se nye såvel som tidligere deltagere.

Nu er det vigtigt, vi holder golfformen ved lige og endnu bedre får bygget os selv op til en stærkere, mere stabil og smidig golfkrop. Der vil blive lagt vægt på styrkende træning, smidighed samt lettere konditionstræning.

Du skal medbringe liggeunderlag og en elastik.

Golf Hilsener

Gert Reinholdt og Helle Møllekær



### **Pump, puls og bevægelighed**

Holdet starter op tirsdag d. 1. november kl. 10.00 i hal 2.

Et hold hvor pulsen skal op for at gøre noget godt for konditionen og vejrtrækningen. Stabiliseringsmusklerne skal derefter styrkes så skader kan undgås.

Sidst men ikke mindst skal vi have det sjovt sammen.

Elin tager imod og glæder sig til at se jer.

### **Personligt armbånd**

Køb et armbånd til træningscenteret fra 1. november - 31. august 2023 for kr. 1.600,- + kr. 100,- i depositum.

### **Abonnement**

Pris kr. 175,- pr. md.

Ved oprettelse af abonnementet betales desuden kr. 275,- i depositum, som dækker depositum for armbåndet samt betaling for sidste måneds betaling ved opsigelse.

Abonnementet kan sættes på pause til kr. 100,- pr. md. Ønsker du at sætte dit abonnement på pause kontaktes kontoret.

Opsigelsesvarsel for armbånd er løbende måned + 1 måned.

### **AFLØSERE**

31/10: Vandgymnastik - Kasper N.  
3/11: Mave/ryg - Helle  
3/11: Bækkenbundstræning - Birgit  
7/11: Vandgymnastik - Kasper N.  
10/11: Mave/ryg - Helle  
10/11: Bækkenbundstræning - Birgit  
14/11: Vandgymnastik - Lotte  
17/11: Mave/ryg - Helle  
17/11: Bækkenbundstræning - Birgit  
21/11: Vandgymnastik - Kasper N.  
24/11: Mave/ryg - Helle  
24/11: Bækkenbundstræning - Birgit  
28/11: Vandgymnastik - Kasper N.

### **ÆNDRINGER**

Dansefitness er i hal 5

Fit4golf er i hal 3

Træning og trivsel tirsdag kl. 10.30 starter fremover kl. 11.00

### **AFLYSNINGER**

22/12: Svømning

### **KALENDER**

Saunagus er aflyst resten af året.

1/11: Opstart "Pump, puls og bevægelighed"

### **Ny medarbejder**

Dorte Toft Skov starter d. 1. november.

Dorte kommer til at arbejde med forskellige tiltag. For det første kommer hun til at arbejde med Kollegamotion på og for fredericianske arbejdspladser. For det andet vil hun arbejde med et nyt tiltag, hvor der trænes med vaner, kost og motion – mere herom senere. Slutteligt vil Dorte også være instruktør ved Træning og trivsel samt Træn godt videre med...



### **Ny instruktør**

Simone Susgaard starter d. 1. november. Hun skal have træning og trivsel tirsdag morgen samt e-gym instruktion.





## Vejen til en lettere hverdag

De gratis *Lær at tackle* kurser er et tilbud til personer, der lever i en hverdag med særlige udfordringer, heriblandt **kroniske smerter og angst og/eller depression**. Kurserne har til formål at give kursisterne et nyt fællesskab, hvor deltagerne ligner og forstår hinandens situationer. Det trygge og tillidsfyldte rum skabes ydermere af de to frivillige instruktører, der selv lever med de samme udfordringer som kursisterne.

### Kursets indhold

Instruktørerne vil på kurset præsentere en række redskaber og værktøjer, der har til formål at give deltagerne en øget tro på bedre at kunne håndtere deres hverdag og få mere overskud. Eksempler på redskaber er bl.a. afslapningsteknikker, hvordan bruger man sit netværk, positive og negative tanker, værdifuld kommunikation og hvordan man kan fylde sin hverdag med aktiviteter der bringer glæde.



### Kursets form

Kurserne afvikles over 6-7 gange, alt efter kursets tema, og på et fast tidspunkt hver uge. Hver mødegang er 2,5 time, med indlagt pause.

### Yderligere information og tilmelding

Tilmeldingen til kurserne kræver ingen henvisning fra hverken læge, psykolog eller andet. Tilmeldingen sker igennem kontakt til koordinator Kasper Thorsager på tlf. 21165926 eller [kt@iid7000.dk](mailto:kt@iid7000.dk)

### Nye kurser

Vi starter nye kurser igen i foråret 2023. Tøv ikke med at tage kontakt og blive skrevet op allerede nu.

### Facebook

Husk at "syntes godt om" vores facebookside, så får du lettere adgang til alle vores træningsvideoer, opdateringer på hold, begivenheder mm.



### Omklædning

Gulvene i omklædningsrummene bliver meget glatte, når de bliver våde. Vi opfordrer derfor til, at du er forsigtig, når du bader. Du kan evt. medbringe et par klip-klappere eller lignende og tage på.

Vær desuden opmærksom på at omklædningen ved hal 5/6 ofte er lukkede.

## Træning og trivsel

Et træningstilbud til dig med kronisk sygdom. Holdene består af en halv time i træningscenteret og en halv time med guldøvelser. 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.



### Motion for kræftramte

Torsdage kl. 11-12.30. Holdet består af 3 moduler. Holdet starter i træningscenteret, går her efter i fitness-sal 1 og slutter med en halv times hygge. Elin vil tage godt imod, 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. Holdet kræver tilmelding til Kasper Thorsager, og er en del af medlemskabet til Idræt i dagtimerne. Mere information og tilmelding til kontoret på 75931621 eller [iid@iid7000.dk](mailto:iid@iid7000.dk).

### Salg fra kontoret

T-shirts kr. 100,-  
Redondobold kr. 80,-  
Drikkedunk kr. 25,-  
Træningselastik kr. 50,- pr. stk.

## Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er kommet godt i gang med aktiviteterne i Fredericia Idrætscenter. Nu er vi i gang med at starte aktiviteter op på plejecentrene.



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).



### Frivillige til Bevæg dig glad

Som frivillig i Bevæg dig glad kan du gratis benytte Idræt i dagtimernes aktiviteter. Du vil desuden blive inviteret til forskellige arrangementer i løbet af året.

Lige nu mangler vi frivillige til dans på plejecentrene.

Mere information ved Signe Hansen på 29128719 eller kom forbi kontoret.

### Vandgymnastik efterår 2022

#### Mandage kl. 12.00 - 12.45

Hold 3: 7. november - 28. november  
Pris kr. 340,-

Hold 4: 5. december - 19. december  
Pris kr. 295,-

#### Onsdage kl. 12.00 - 12.45

Hold 3: 2. november - 30. november  
Pris kr. 385,-

Hold 4: 7. december - 14. december  
Pris kr. 250,-

Kontingent til Idræt i dagtimerne er inkluderet i prisen.

Depositum for armbånd kr. 100,- er ikke inkluderet i prisen.

Tilmelding på vores hjemmeside eller på kontoret.

