

### Glædelig jul og godt nytår

Så er det atter blevet den tid på året Juletiden er over os og et nyt år går snart på hæld. 2024 nærmer sig og jeg og hele kontoret ser frem mod et nyt og spændende 2024 med nye udfordringer, fornyelse og ikke mindst masser af fællesskab, samvær og fysisk aktivitet. Personligt vil jeg også benytte lejligheden til at sige tusind tak for den varme velkomst som ny daglig leder og den fantastiske opbakning fra mange af jer. Derudover ser jeg frem til at benytte december og januar til at kigge forbi størstedelen af vores hold og aktiviteter, så jeg kan få hilst på mange af jer, som jeg endnu ikke har snakket med, hilst på eller svedt sammen med.

Dette nyhedsbrev er også lidt anderledes end, det plejer at være. Vi vil rigtig gerne have feedback på mange af nedenstående punkter og hele tiden blive bedre til at sørge for de mest optimale rammer for jeres gode energi og træningsmuligheder. Vi vil hele tiden gøre vores ypperste – alt efter, hvad der kan lade sig gøre.

Afslutningsvis vil jeg ønske jer alle en vidunderlig december, en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår! De allerbedste hilsener fra kontoret og Kasper Thorsager.

### Booking af eGym og andre tilbud

Vidste du, at Idræt i dagtimerne har følgende tilbud?

### Introduktion i eGym maskiner.

Når du har personligt armbånd får du en gratis introduktion og grundig gennemgang af 16 fuldautomatiske eGym maskiner af 45 minutters varighed. Her vil en instruktør indstille alle maskiner for dig, og alle dine personlige oplysninger gemmes, såsom siddeposition, træningsvægt, maks. styrke m.m.

### Gratis Kropsanalyse.

Her får du en kropsmåling, hvor vi måler din vægt, bmi, fedt %, muskelmasse, bodyage og meget mere.

### Gennemgang eller opfølgning af eGym maskiner eller træningsmaskiner.

Har du spørgsmål ang. eGym maskiner, har du mulighed for at booke 15 minutters guide, ganske gratis. Har du behov for gennemgang af alm. træningsmaskiner kan du booke 45 minutters gennemgang også ganske gratis.

### Personlig træning.

Træningsmål er forskellige fra person til person. Målene kan være et ønske om mere sundhed, vægttab, mere styrke, større muskler m.m. Samarbejdet med en personlig træner skaber fundament for unikke træningsresultater gennem et individuelt sammensat træningsprogram.

Vi tilbyder dig personlig træning i 60 minutter.

Pris: 500,-

### Kostvejledning.

Ønsker du at spise sundere og få inspiration til sundere kost? Gennem vores kostvejledning screenes nuværende vaner, vi snakker nye vaner, og skræddersyer derefter en kostplan efter dine målsætninger.

Pris: 500,- (60 minutters varighed)

Kostplan: 1000,-

### Fleksibilitetstest.

EGym fitness Hub guider dig gennem instruktioner på skærmen og gennemgår flere muskelgrupper. Herunder torso, den brede rygmuskel, lændemuskel og mavemusler, nakketest, hoftebet, brysttest, baglår test, hvor der måles forskellige muskler under hver test.

Dette tager ca. 15 minutter og er ganske gratis.

Henvendelse på kontoret eller på tlf. 75931621

### AFLØSERE

1/12: Pilates: Helle  
4/12: Yoga: Dorte  
5/12: Callanetics: Dorte  
6/12: Motionsgymnastik: Helle  
6/12: Lettere gymnastik: Helle  
8/12: Pilates: Helle  
11/12: Yoga: Dorte  
12/12: Yoga: Poul

### ÆNDRINGER

Træning og trivsel mandage rykkes til kl. 12.

Dorte og Helle afløser størstedelen af Birgits hold i start december samt hele januar.

### AFLYSNINGER

18/12: Dansefitness

### KALENDER

Saunagus er aflyst resten af året.

22/12: Sidste aktivitetsdag

2/1-23: Første aktivitetsdag

### OBS

Fredage 2024 (Januar-maj) kontoret er LUKKET — Kun mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12. Bækkenbundstræning ændrer navn til

Core- og bækkenbundstræning.

### Fredage lukket 2024

Fra fredag d. 5/1-24 vil der være lukket på kontoret (januar-maj).

Der vil være mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12.

### Abonnement

Kommer du også til, at glemme om du har betalt eller ej, og ønsker du en bekymring mindre i din travle hverdag? Førhen sendte Tony en påmindelse om betaling på mail, det gør vi ikke mere.

- Vi tilbyder fast bankoverførsel, som både er gratis og gør det lettere og er tidsbesparende både for dig og vores bogholderi. Kom gerne forbi kontoret, så står vi klar til at hjælpe dig.





## Gensidig respekt—både for hinanden og hinandens hold.

Husk at have respekt for hinanden og hver enkelt hold – både i sale og haller. Træd derfor ikke ind over badmintonbaner, gå ikke ind i holdsale før tid eller på anden måde forstyrre kollegernes undervisning. Dette siges selvfølgelig videre til vores kære medlemmer. Ydermere vil jeg understrege, at har man holdtræning i salene, så har man 50-55 minutters holdtræning ved en times hold og ved 30 minutters hold, så sørger man for at være ude hel eller halv. Der er her ingen undtagelser. Vis hinanden hensyn ved overlap. Vi er et team og det handler om det gode samarbejde.

## Intervalgang for begyndere og mindre godt gående

Har du oplevet ikke kunne følge med på intervalgang, og stadig har et ønske om, at komme ud og gå ?

Vi vil gerne vide om der er efterspørgsel på et hold hvor tempoet er sat ned, så både begyndere samt dårlig gående kan være med. Henvend dig gerne på kontoret eller til Kasper Thorsager på tlf: 21165926 eller på kt@iid7000.dk

## Større fokus på kegler

Bowling lukker desværre fra 1. januar 2024. Derfor er vi nysgerrige på, om vores medlemmer kunne have en interesse i kegler. Kegler minder meget om bowling og er mindst ligeså sjovt.

Formålet med kegler er at vælte flest kegler med et kast. Banen er mindre og der er ingen huller i kuglerne. Vi har 8 baner til rådighed.

Kom gerne forbi kontoret ved interesse eller kontakt Kasper Thorsager på tlf: 21165926 eller på kt@iid7000.dk

## Omklædning

Gulvene i omklædningsrummene bliver meget glatte, når de bliver våde. Specielt her i vinterperioden skal man være opmærksom. Vi opfordrer derfor til, at du er forsigtig, når du bader. Du kan evt. medbringe et par klipklappere eller lignende og tage på.

## FUI og Lær at tackle kurser har fået ny koordinator

D. 1/12-23 kan vi byde Jane Thomsen Løvetoft velkommen. Jane bliver FUIs nye idrætskoordinator samt Lær at tackle nye koordinator.

Jane er uddannet fysioterapeut og har erfaring med Idræt For Sindet i Nyborg kommune.

**FUI** giver dig en hjælpende hånd ind i fællesskabet og idrætsforeningslivet, særligt hvis du har det lidt svært eller har brug for en ekstra tryghed og støtte. I FUI er der plads til alle og vi prioriterer fleksibilitet, hensynstagende adfærd og tillid samt kammeratskab. Vil du være mere aktiv, føler dig psykisk sårbar eller ensom i hverdagen, så er Fredericias unikke idrætsforening lige noget for dig. Du kan henvende dig på Idræt i dagtimerne kontor eller direkte til Jane Thomsen Løvetoft ved interesse.

### Fitness:

Alle dage fra kl. 9.00-14.00

### Gåtur:

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

### Fodbold:

Onsdage 14.30-16.00 i hal 5

### Bordtennis/badminton:

Tirsdage fra kl. 16.00-17.00 i hal 5

### Badminton:

Tirsdage fra kl. 15.45-16.45 i hal 5

### Volleyball:

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

### Floorball:

Torsdage fra kl. 15.30-16.45 i hal 5

### Indendørs krolf og hyggespil:

Mandage fra kl. 12.00-13.30 i hal 6

### Bowling:

Mandage fra kl. 13.00-14.00 OBS: kun til og med 18/12-23

### Svømmehal:

Tirsdage og torsdage fra kl. 12.00-13.00

OBS: IKKE i uge 7 og 13

Fælles fredag fra kl. 15.00– ca. 17.00

Kontoret Idræt i dagtimerne OBS: 1.

fredag i måneden

Vi holder juleferie fra 22. december til og med 2. januar. Kig endelig forbi til vores aktiviteter eller fang Jane på kontoret eller kontakt hende på tlf. 20205591, på Facebook eller jl@iid7000.dk Sammen kan vi skabe det fedeste fællesskab i FUI!

## Bevæg dig glad

- Husk det nu



Bevæg dig glad er et tilbud, der foregår hos Idræt i dagtimerne og Demensfællesskabet i Fredericia. Formålet er at tilbyde borgere med hukkommelsesbesvær eller demens mulighed for at dyrke idræt/motion og samvær med andre under positive og trygge rammer.

Holdet er for dig der har behov for at vedligeholde eller forbedre funktionsevne for, at du fortsat kan klare dig bedst muligt. Vore hold bliver vejledt af en eller flere instruktører. Træningen tilpasses den enkelte.

Efter træning er der mulighed for socialt samvær og kaffe.

Koordinator Signe Hansen kan træffes på tlf. 29128719 eller på sh@iid7000.dk.



Vidste du, at som medlem i Idræt i dagtimerne, kan du få halv pris på kaffe i klubhuset v. caféen fra 9-14:30? - Tag din træningsmakker i hånden og nyd en kop kaffe og en skøn stemning i klubhuset.

## Facebook

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



Idræt i dagtimerne  
Side - Motions-/fitnesscenter

