

Godt nytår

2024 er nu for alvor skudt i gang og vi alle på kontoret håber, at I har haft en fantastisk juletid og et knaldhamrende hyggeligt nytår. Januar er nytårsfortsætternes tid og dette betyder ekstra pres på træningscenteret og i særdeleshed eGym-maskinerne. Vi må væbne os med tålmodighed og få det bedste ud af denne velbesøgte tid. Det er super rart at mærke den stadig stigende interesse for alle vores dejlige tilbud og jeres skønne engagement og energi på holdene og i træningscenteret. Tusind tak for alle jer og den afsmittende glæde fra jeres deltagelse hos os i idræt i dagtimerne, FUI og Bevæg dig glad mm.!

Nyt år og ny energi betyder også nye idéer og tiltag samt stadig modtagelighed over for nye idéer og ønsker til vores sommeridrætsprogram og næste periodes efterårs- og vinterprogram. Snart vil I kunne opleve små ændringer på kontoret, lidt fornyelse til bækkenbundstræningen og et nyt bat-/ketcher spil.

Med ønsket om et godt nytår og et vidunderligt 2024 – de bedste nytårshilsener fra kontoret og Kasper.

Kære alle

Jeg er den 1. dec. startet i en meget meningsfuld og spændende stilling som idrætskoordinator for FUI og koordinator for Lær at tackle. Jeg har mødt mange dejlige mennesker og kommer mere og mere ind i de opgaver, som jeg skal varetage. Jeg vil i det nye år komme rundt og deltage på holdene, da jeg måske indimellem skal være vikar på nogle af dem. Jeg glæder mig til at møde jer enten på kontoret eller til aktiviteterne. Find mig meget gerne på Facebook og anmod om venskab: Idrætskoordinator Jane.

De bedste hilsener
Jane Thomsen Løvetofte



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.

Core- og bækkenbundstræning

Torsdage fra 1. februar fra kl. 12.00 til 12.45.

Stabiliserende øvelser for indre og ydre muskler omkring din mave, ryg og bækkenbund. Undgå skader og få en stærk bækkenbund. Vigtigt både for mænd og kvinder.

Styrk din evne til at kontrollere din bækkenbund og vær i stand til at holde på luft, vand og afføring.

Hvor længe varer en aktivitet?

Vi har oplevet lidt forvirring ang. vores aktiviteter og hvor længe de varer.

Holdtræning har en varighed af 50-55 minutter.

Alle skal have mulighed for, at komme fra den ene holdtræning til den næste.

Derfor skal man også være ude af salen hel eller halv, så næste hold kan være klar til tiden.

Vi skal have respekt for hinanden og hinandens hold

Vi viser respekt for hinanden og hvert 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 eller medlemmernes undervisning.

Vi er et team og det handler om det gode samarbejde.

AFLØSERE

3/1: Lettere Gymnastik : Helle
10/1: Lettere Gymnastik: Helle
16/1: Callanetics: Helle
17/1: Lettere Gymnastik: Helle
23/1: Callanetics: Helle
24/1: Lettere Gymnastik: Helle
30/1: Callanetics: Helle
31/1: Lettere Gymnastik: Helle

ÆNDRINGER

4/1: Mave/ryg gymnastik: Hal 2
8/1: Puls og styrke: Hal 3
8/1: Dansefitness: Hal 3
11/1: Mave/ryg gymnastik: Hal 2

OBS

Fredage 2024 (Januar-maj) kontoret er LUKKET – Kun mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12.

Bækkenbundstræning ændrer navn til Core- og bækkenbundstræning.

Motion for kræftramte rykkes til kl. 10.30 fra januar .

Træning og trivsel mandage rykkes til kl. 12.

Vi søger solstrålehistorier



Vi elsker solstrålehistorier - derfor søger vi netop din. Har idrætten og fællesskabet gjort en forskel for

dig? Vi søger både historier fra Idræt i dagtimerne, Bevæg dig glad og FUI. Kunne du tænke dig, at dele din solstrålehistorie, så kontakt Jacqueline på kontoret eller send en mail på iid@iid7000.dk.

Fredage lukket 2024

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

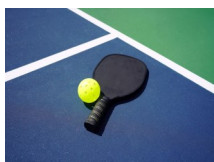
Der vil være mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12.





Kender du til pickleball? Og kunne du være interesseret i at prøve noget nyt?

Pickleball er en af de hurtigst voksende sportsgrene i verden. Det er en ketcher sport, der spilles med en let bold og et paddlebat. Pickleball spilles på en bane i badmintonstørrelse og et tennis-lignende net og bruger elementer fra andre ketcher/bat spil som tennis, squash, badminton og bordtennis. Det spilles både som single og double. Det er et sjovt og socialt spil på alle niveauer og aldre. Og så er det utrolig let at komme i gang med at spille pickleball, da man hurtigt får styr på det basale.



Vi tilbyder vores medlemmer pickleball fra februar og vi glæder os til at se dig.

FUI Volleyballstævne 26/1-24

Kom med når FUI inviterer til vinterstævne i volleyball. Der spilles to turneringer. En konkurrence og en for sjov.



Hvor

Stævnet afholdes hos FUI Vestre Ringvej 100. 7000 Fredericia.

Hvornår

Fredag d. 26 januar 2024 kl. 10.00-15.00. Vær klar og opvarmet fra kl. 10.00. Der stilles en hal til rådighed kl. 9.00.

Husk

Hvis det er muligt må I gerne tage egne bolde med til opvarmning.

Tilmelding

Tilmelding foregår til Mathias fra FUI på mail: lybrix@hotmail.dk

Pris

Det koster 60,- pr. deltager. Betaling sker på mobilepay nr. 69727—i emnefeltet noteres "FUI Vintervolley 26/1"

Vi glæder os til at se mange glade volleyballspillere til en god dag.

Intervalgang for begyndere og mindre godt gående

Har du oplevet ikke at kunne følge med på intervalgang, og stadig har et ønske om at komme ud at gå? Vi vil gerne vide, om der er efterspørgsel på et hold, hvor tempoet er sat ned, så både begyndere samt dårligt gående kan være med. Henvend dig gerne på kontoret eller til Kasper Thorsager på tlf.: 21165926 eller på kt@iid7000.dk

Omkklædning

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 at tage på.

Motion for kræftramte ændrer tidspunkt

Fra d. 4/1-24 vil motion for kræft-ramte være kl. 10.30-11.30 og derefter kaffe, som vi plejer.

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 30 minutters gennemgang også ganske gratis.

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

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 hukommelsesbesvær 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. Vores 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.



Facebook

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



Idræt i dagtimerne
Side - Motions-/Fitnesscenter

