

Foråret er for alvor over os – også selvom temperaturene, nedbøren og det svingende solskin fortæller os noget andet. Maj-måned og foråret betyder også mere plads i træningscentret og færre mennesker på holdene samt sommeridrætten, der nærmer sig med hastige skridt. Vi glæder os meget til fortsat at kunne værne om fællesskabet og samværet hen over sommerperioden – forhåbentlig med et drys solskin og gode varmegrader – i Hannerup og ude omkring og i Fredericia Idrætscenter.

I årets sommeridrætsprogram vil der være en masse velkendte aktiviteter og en lille smule nyt. Som noget nyt i år giver vi endnu mere frihed til vores fantastiske instruktører med "... på plænen" holdene, hvor man vil kunne møde alt fra puls-, styrke-, stabilitets-, hjerne- og balancetræning med alt fra brug af elastikker, egen kropsvægt og udeområdet. Ydermere vil der både være hold af ovenstående type i Hannerup, men også et fredagshold ude rundt om idrætscenteret, så man kan skyde weekenden godt i gang sammen og hvor man mødes i hovedindgangen til Fredericia Idrætscenter.

Der er både yoga og træning på Østerstrand fordelt over juni og august, hvor hver måned har sit fokus og en primær instruktør. Derudover vil der være aktiviteter fra de foregående somre med bl.a. krolf og naturgolf samt sammenlægninger af træningerne på Motion for kræftramte, neurotræning og træning og trivsel. Vi ser frem til en vidunderlig sommer sammen med alle jer!

Når det så er sagt, så går vi en sommer og tid i møde, hvor besparelser, lavere tilskud og prisstigninger rammer os hårdt på kontoret og i idræt i dagtimerne, hvilket vil få betydning for os alle i fremtiden, så vi håber meget på forståelse og jeres fortsatte opbakning, så vi kan bevare alt det uundværlige og værdifulde, vi har i mange år ud i fremtiden.

Undertegnede elsker sommer og særligt sommeridrætten i Hannerup, men i år vil det desværre kun være to uger af sommeridrætten, hvor jeg kan komme forbi det skønne sammenhold, da jeg er på barsel og sommerferie hele perioden. Dette betyder, at Dorte tager teten i juni, juli og august, og Jane overtager for Dorte, når hun er på ferie. Så jeg vil tænke på jer sammen med lille Magnus hele sommeren og afslutte dette skriv med at ønske jer en rigtig dejlig sommer og rigtig dejlig bevægelse i fællesskabets og samværrets ånd!

De bedste forårs- og sommerhilsener
Kasper

Forårsfest i ADP Lounge

Vi afholder forårsfest Tirsdag d. 14 maj 2024.

Vi ser frem til, at byde jer velkommen til en festlig, farverig og skøn dag med masser af underholdning og fællesskab.

Magic-Man vil fortrylle os med sit trylleshows og Volkert Mählmann vil underholde os med sit musikalske indslag.

Vi glæder os til, at du vil være med til at afslutte en god forårssæson med et par hyggelige timer.

Forårsfest program

09.00 Dørene åbner

09.30 Morgenbrunch

10.30 Trylleri ved Magic-Man

12.00 Frokost

12.45 Musikalsk indslag med Volkert

13.45 Tak for i dag

AFLØSERE

7/5: Træning og trivsel 08.30: Dorte

16/5: Træning og trivsel: Erik

21/5: Træning og trivsel 08.30: Kasper

ÆNDRINGER

8/5: Motionsgymnastik: hal 6

AFLYSNINGER

14/5: Alle aktiviteter aflyst grundet forårsfest - også adgang til svømmehal.

OBS

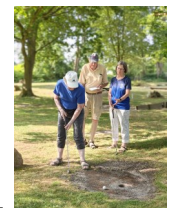
Fredage 2024 (Januar-maj) kontoret er LUKKET — Kun mulighed for afhentning af armbånd mellem 9-12.

Sommeridræt 3. juni—31. august



D. 3. juni starter vi vores sommeridræt.

Idræt i dagtimerne tilbyder gode aktiviteter, som krolf, naturgolf, intervalgang og "... på plænen" m.m. i Hannerup.



Vi tilbyder også træning og yoga på Østerstrand.

Vi har også fået en hel ny aktivitet Marathon-Mile, som er et gåhold



for alle. Mødested i juni kl. 11-12: FIC hovedindgang. Mødested juli kl. 11-12: Hannerup.





Wings For Life



Husk søndag d. 5. maj afholdes Wings For Life World Run. Det er løbet hvor hele verden går, jogger, løber eller kører i kørestol på samme tid for forskning af rygmarvsskader. Starten er fra Kulturkasernen med en rute rundt om Fredericia centrum. Vi glæder os til at se dig til løbet eller omkring arrangementet på festivalpladsen ved Kulturkasernen den 5. maj kl. 13.00 -16.00.

Indmeldelse, udmeldelse, pause og depositum på personligt armbånd

Første måned er prisen 498,- da der er 299,- i depositum, 100,- for armbåndet. 199,- som dækker den sidste måneds betaling ved opsigelse. Derefter 199,- pr. måned.

Vil du gerne udmeldes, skal du på kontoret have underskrevet en opsigelse af personligt armbånd. Når du har overstået den sidste måneds træning, som du har betalt igennem dit depositum, skal du aflevere dit armbånd og underskrive en udbetaling af depositum.

Depositum udbetales når armbåndet er afleveret – dog senest 1 uge efter bindingsperioden er udløbet. Herefter vil dit depositum bortfalde.

Hvis du ønsker, at holde pause i en periode, kan abonnementet sættes på pause til 100,- pr. md. Vi spærrer dit armbånd i den valgte periode.

Du mister IKKE data på eGym maskinerne, når du holder pause eller bliver udmeldt. Al information vil være gemt igennem den mail og kode du har oprettet, da du startede.

FUI—Fredericias Unikke Idrætsforening



Fællesspisning

Kom og vær med! Vi hygger med god mad, gode snakke og socialt samvær.

Næste gang vi afholder fællesspisning bliver d. 15/5 kl. 17:00. Her vil der blive serveret forloren hare m. tilbehør. Sidste tilmeldingsfrist er d. 9/5. Juni d. 19 vil der også være fællesspisning.

Prisen er 30 kr. pr. person og skal betales til Jane. Tilmeldingen er bindende og du skal selv medbringe drikkevarer. Mødested: IP Schmidt gården, Vendersgade 4. Vi glæder os til at se dig.



D. 17/4 havde vi tid til ekstra forkælelse. Her fik vi is efter vi havde spist.

IDRÆT I DAGTIMERNE T-SHIRTS

Bestilling og betaling på kontoret

<p>DAME Økologisk bomuld</p>  <p>Kr. 140,00 Str. xs-3xl</p>	<p>HERRE Økologisk bomuld</p>  <p>Kr. 140,00 Str. s-4xl</p>
<p>DAME Polyester/spandex</p>  <p>Kr. 200,00 Str. s-xxl</p>	<p>HERRE Polyester/spandex</p>  <p>Kr. 200,00 Str. s-3xl</p>

Vi bestiller løbende samlet.

VOLLEYBALL

UOFFICIelt DM 2024

ONSDAG D. 8/5

KL. 9-16 MORGENMAD 9-10
FROKOST 12-13

FREDERICIA IDRÆTSCENTER
VESTRE RINGVEJ 100

PRIS 100,-

> MERE INFORMATION FØLGER

TILMELDING
 JANE THOMSEN LOVETOFTE
 IDRÆTSKOORDINATOR FREDERICIA IDRÆTSDAGHØJSKOLE
 (FUI OG LER AT TACKLE)
 TLF. 20208591
 EMAIL: JL@IID7000.DK

SU. 22/4 FUI

FREDERICIAS UNIKKE IDRÆTSFORENING

Fredericia Unikke idrætsforening.

Igen i år afholder FUI uofficielle DM i volleyball.

Vi ser frem til, at FUI får besøg fra hele landet d. 8/5-24. Vi glæder os til mange gode timer og til at møde nye og gamle fællesskaber. Holdene har det til fælles, at de alle som FUI er med til at drive og udvikle foreninger og platforme for psykisk sårbare. Det særlige er, at sportens grundregel er, at det er vigtigere at deltage end at vinde.

Vi håber at se en masse der vil komme og heppe på vores volleyhold.

Vi vil gerne takke for donation fra Jelling Musikfestival.



Er du tilmeldt vores nyhedsbrev?

TILMELD DIG

www.iidfredericia.dk

Facebook

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

