

16. januar 2021

Nyhedsbrev 1.2021

ALLE INDENDØRS AKTIVITETER ER FORTSAT AFLYST !

Alle indendørs aktiviteter i Firmaidrættens Hus, svømmehallen og Grønnevang Skole er som følge af regeringens seneste forlængelse af COVID-19 restriktionerne fortsat AFLYST (foreløbig) indtil 7. februar 2021.

Petanque holder pause. Stavgangsafdelingen er stadig aktiv, men kun med de i forvejen tilmeldte deltagere.

Centerleder Lotte Reffs er i gang igen, og vil du i kontakt med foreningen, kan dette ske til kontoret på tlf. 48267320 / mail kontoret@firmah.dk eller til Centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177 / mail lih@firmah.dk.

Du er naturligvis også altid velkommen til at kontakte formand Peder Bisgaard på tlf. 24453015 eller via mail bis@firmaidraet.dk

COVID-19 status.

Som det fremgår af ovenstående, så startede 2021 ikke just, som vi havde håbet på. Restriktionerne blev desværre forlænget indtil 7. februar, og det betyder, at alle 'fysiske' aktiviteter under Firmaidræt Hillerød (undtagen stavgang) stadig er lukket ned – og dermed er opstarten af forårssæsonen desværre igen udskudt. Men husk at hvis du tilmelder dig nu, kan du både sikre dig en plads på holdene og samtidig låne gratis træningsudstyr, til vi starter op. Da det er vigtigt, at vi alle holder os i gang, og vi ved, at det er svært at gøre det uden en "gulerod", vil vi i dette nyhedsbrev præsentere nogle nye tilbud til dig – tilbud der både er for dig som medlem, men det er også gratis tilbud/aktiviteter, som alle kan deltage i – derfor er du velkommen til at invitere familien, vennerne eller kollegaerne med til disse sessions, som alle er virtuelle. Det betyder, at du kan træne derhjemme – alt sammen med udgangspunkt i vores Facebookside.

Tilmelding nu sikrer dig en plads hver gang.

Tilmeldingen til den nye forårssæson er i gang, og mange har allerede tilmeldt sig. Firmaidrætten udbyder som altid en bred vifte af aktiviteter i og udenfor Firmaidrættens Hus, og den forestående sæson er ingen undtagelse. Husk at er du tilmeldt et hold, er du altid garanteret en plads.

Læs mere på www.firmaidræt-hillerød.dk, hvor du både kan læse mere om de enkelte aktiviteter og tilmelde dig.

Gratis lån af træningsudstyr.

Vi ved, at det er svært at holde sig i ro, og derfor giver vi dig nu mulighed for ganske **GRATIS** at låne en indoor bike eller et træningskit bestående af måtte, elastikker, håndvægte, bar og stepbænk, så du kan hjemmetræne og have grundformen i orden til sæsonstart forhåbentlig i uge 6. Eneste betingelse er, at du er tilmeldt et hold, så vil du låne træningsudstyr, så skynd dig at tilmelde dig og kontakt centerleder Lotte Reffs på tlf. 40166177 for en aftale om afhentning.

Firmaidræt Hillerøds live-træning for alle via Facebook.

Som noget nyt vil vi fra uge 3 og foreløbig frem til uge 6 tilbyde alle online live-træning i følgende aktiviteter:

Mandag	19.30 - 21.00	Yoga (for alle)	Lotte
Tirsdag	11.00 – 12.00	Mix Motion	Merete
	17.30 – 18.25	Indoor Bike	Per
Torsdag	06.30 – 07.30	Indoor Bike	Heini
	11.00 – 12.00	Mix Motion	Merete

16. januar 2021

Alle kan være med via vores Facebook-side, og det eneste du skal gøre, er at være klar derhjemme eller på arbejdspladsen. Inviter gerne familien, vennerne eller kollegaerne med til træningen og dyrk sammenholdet på afstand. Har du selv alt udstyr derhjemme, så er det bare ”op på sadlen eller måtten”, men vil du gerne låne en cykel eller træningsudstyr, så klarer vi også det, men det kræver, at du er tilmeldt et forårshold.

Har du aldrig prøvet yoga og derfor ikke prøvet ”Lotussen” eller ”Svanen”, så er her muligheden for alle at prøve det ganske gratis hjemme i trygge omgivelser – og så kan det være, at Lotte vil vise dig disse øvelser 😊

Har du lyst til ”sjov motion”, hvor du også får sved på panden, så slå op på vores Facebook-side, når Merete er på – så får du med garanti rørt de fleste af kroppens muskler.

Og savner du Pers sjove bemærkninger eller Heinis hårde morgentræning, så hop op på stålhesten, hvis du har en sådan derhjemme – ellers lån en hos Firmaidrætten hvis altså du er tilmeldt forårsholdet.

Vil du være med – så bare klik her: facebook.com/FirmaidraetHillerod

Firmaidrættens ”10-i-12” on-line live træning – hver dag !!

Arbejder du hjemmefra, eller har du bare brug for at røre dig, kan du få 10 minutters fælles aktiv pause hver dag kl. 11.50 – sammen hver for sig. Vi kalder det 10-i-12, og det sendes live på Dansk Firmaidrætsforbunds [Facebook](#) hvor en instruktør fra forbundet sender træning ud til Hillerød og hele Danmark. Send gerne tippet og linket ud til alle du kender. Det er gratis og helt uforpligtende. Det kræver ingen omklædning, og alle kan være med fra stuen, fra hjemmekontoret eller på arbejdspladsen med god afstand. Alt hvad du/I skal gøre, er at klikke lige her – [KLIK HER](#) – så åbner siden automatisk, og alle kan være med.

Generalforsamling den 23. februar 2021 kl. 19.00.

Der er som vedtægterne foreskriver indkaldt til generalforsamling **tirsdag den 23. februar 2021 kl. 19.00**. Vi håber at generalforsamlingen kan gennemføres, men desværre er der ikke meget, der tyder på det, da forsamlingsforbuddet i så fald skal hæves betragteligt. Vi er dog klar til afholdelse med skyldig hensyntagen til de gældende restriktioner. Vi skal derfor gøre opmærksom på, at der kan ske en udsættelse af generalforsamlingen, hvis vi grundet restriktionerne ikke kan gennemføre afviklingen på betryggende måde.

NB: Har du lyst til at være med til at præge udviklingen af Firmaidræt Hillerød eller mener, at du har nogle kompetencer, vi kan bruge i vores bestræbelser på at være Hillerøds mest innovative og hyggeligste idrætsforening? Vi er i den situation, at 2 af bestyrelsesmedlemmerne har besluttet at stoppe i bestyrelsen for at koncentrere sig om andre opgaver i foreningen, så tøv ikke med at kontakte formand Peder Bisgaard på tlf. 24453015 / mail bis@firmaidraet.dk. for at høre om, hvad dette arbejde indebærer.

XM/LMR Dark Edition afvikles i marts måske.

Xtreme Mandehørm og Ladies Mud Race Dark Edition, som lige netop nåede at blive afviklet i marts 2020 inden nedlukningen, er fastsat til henholdsvis tirsdag den 9. og onsdag den 10. marts 2021 med start kl. 18.00 fra området omkring Firmaidrættens Hus. Der er allerede nu ca. 100 tilmeldte, så meget tyder på, at motionsfolket gerne vil ud og være sammen igen. Arrangementet bliver naturligvis tilrettet de gældende COVID-19 restriktioner, så det bliver ikke efter helt samme koncept som sidst.

Men desværre er der ikke meget der tyder på, at vi kan gennemføre løbene, idet det kræver et forsamlingsforbud på min. 50 personer, og som det ser ud nu, så er der ikke meget, der tyder på, at det vil ske. Vi må nok se i øjnene, at vi bliver nødsaget til at aflyse eller udskyde løbsdatoen. Mere om det medio februar.

På bestyrelsens vegne



Peder Bisgaard, formand