

Sundhedstest i Jobbanken

Her har du chancen for at deltage i et unikt arrangement og få målt din fysiske sundhedstilstand. Vi besøger Idrætsstudiet på Aarhus Universitet og laver en direkte iltoptagelsesmåling.



Tirsdag den 15. marts afholder Jobbanken en dag i sundhedens tegn. Vi starter med et teoretisk oplæg om måling af den fysiske sundhedstilstand, hvordan man kan forbedre den med træning, og hvad der sker i kroppen når man træner.

Derefter besøger vi Idrætsstudiet ved Aarhus Universitet, hvor vi laver en direkte måling af den maksimale iltoptagelse hos to forsøgspersoner. Målemetoden er meget præcis og anvendes af professionelle sportsudøvere.

Har du lyst til at være forsøgsperson (unik mulighed!), skal du oplyse det sammen med din tilmelding til dagen. Pladserne som forsøgspersoner går efter først-til-mølle-princippet. De der ikke får lavet en direkte måling tilbydes en indirekte måling af iltoptagelsen.

Efter en sund frokost i Jobbanken er der mulighed for at slutte dagen med en aktiv tur på Mountainbike i den smukke Marselissskov, hvor alle kan være med og nyde det spirende forår.

Jeg håber du vil deltage i dette spændende arrangement. Husk aktivt indendørs (og uden-dørs) tøj til dagen!

Med idræetshilsen
Erling de Jong Krarup

TILMELDING

Foregår ved at indbetale 75 kr. på Jobbankens konto. Reg. 2210, konto 7556738801.

Tøv ikke med din tilmelding, da der er et begrænset antal pladser.

Sidste tilmeldingsfrist er torsdag den 10. marts.

Husk at send en mail til ek@job-banken.nu eller ring på 8621 3064, hvis du ønsker at være forsøgsperson til den direkte iltoptagelsesmåling.

PROGRAM

Kl. 9.00

Rundstykker og kaffe i Jobbanken
Teoretisk oplæg v/Erling de Jong Krarup
Gennemgang af forsøgsprotokol.

Kl. 10.30

Besøg på Idrætsstudiet
Måling af iltoptagelse direkte/indirekte

Kl. 13.00

Sund frokost i Jobbanken

Kl. 14.00

Mulighed for Mountainbike tur i Marselissskoven

Kl. 16.00

Tak for i dag!

job-banken.nu

