



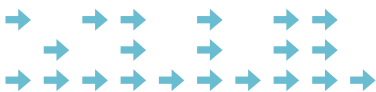
Svømning
Løb
Cykling
Fitness
Yoga
Floorball

Vejen tilbage til
arbejdsmarkedet



Idræt er for alle

Til dig, der ønsker at blive mere
fit og hæve dit energiniveau i
hverdagen




job-banken.nu

Herning · Aarhus · København

Idræt i Jobbanken

Du kan dyrke idræt i Jobbanken, hvis du er førtidspensionist med sårbart sind og har et ønske om at arbejde. Idrætsaktiviteterne i Jobbanken skal forebygge usund livsstil og stillesiddende adfærd samt øge dine muligheder for at få og fastholde et godt arbejde.

Idræt med fokus på varige resultater

Jobbanken tilbyder forskellige idrætsaktiviteter, blandt andet:

Idrætsaktiviteter i Jobbanken		
Svømning	Cykling/MTB	Spinning
Løb	Fitness	Badminton
Yoga	Floorball	Green Exercise

Idræt i Jobbanken varetages af professionelle instruktører, der motiverer dig til at præstere og mestre udfordringer. Vi træner hen mod både fælles og personlige målsætninger. Kombineret med individuel træningsvejledning, hvor vi følger din udvikling tæt, skaber du mærkbare positive resultater - både fysisk og psykisk.

Bemærk at tilbuddene skifter mellem årtiderne og kan variere mellem afdelingerne.

Ved at deltage i Jobbankens idrætsaktiviteter opnår du:

- Mindre risiko for livsstilssygdomme
- Forbedret hukommelse og koncentrationsevne
- Styrkede sociale kompetencer
- Øget selvværd og bedre humør
- Bedre fysik og et sundere helbred
- Bedre psyke, da motion udløser endorfiner

Kontakt din nærmeste afdeling for information om idrætsaktiviteterne. Du kan læse mere om idræt og Jobbankens andre tilbud i vores nyhedsbrev og på vores hjemmeside.