



Januar 2018 - august 2018

## Idrætstilbud i Jobbanken København



### Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Et nyt år er begyndt, og vi har i Jobbanken sammensat et alsidigt idrætsprogram med noget for enhver smag. Fitness og svømning fortsætter på programmet. Begge dele foregår i DGI huset. Du har mulighed for at deltage i et 3 måneders løbeforløb, hvor vi træner op til at gennemføre et motionsløb på 5 eller 10 km i august. Vores populære yoga- og afspændingshold fortsætter i Jobbankens rummelige lokale, hvor du for kun 100 kroner kan deltage i et forløb af 10 gange, og igen kører vi et træningsforløb, hvor du på kun 6 uger kan opnå en bedre fysisk form. Som noget helt nyt kan du prøve akupunkturformen NADA, hvor man får fem nåle i hvert øre, der sidder i 30-45 minutter mens man sidder i stilhed og mærker krop og sind afslappes.

### Tilmelding

Kontakt Jobbanken, hvis du ønsker at deltage på nogle af holdene eller har spørgsmål til noget af det. Tilmelding er kun nødvendig den første gang - se kontaktdetaljer nederst på siden.

De bedste hilsner

Jobbanken i København  
E: [kbh@job-banken.nu](mailto:kbh@job-banken.nu) | T: 3222 3064

## Faste idrætstilbud i 1. halvår 2018:

Aktiviteter	Tidspunkt	Indhold	Krav	Mødested
<b>Fitness</b>	Mandage 11.00 - 13.00	Vi fokuserer på styrke- og konditionsstræning. Kom og træn dit eget program eller få lavet et nyt. I forbindelse med fitness kan svømmehallen benyttes.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage.	DGI-huset, tietgensgade 65, 1704 København V
<b>Svømning</b>	Tirsdage 11.00 - 13.00	Svømning er både for dig, der ikke kan svømme, dig der er øvet og dig der gerne vil have finpudset din teknik. I forbindelse med svømning kan fitnessrummet benyttes.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage.	DGI-huset, tietgensgade 65, 1704 København V
<b>Løbeforløb</b> (3 måneder)	Tirsdage 14.00 - 15.00 (1/5 - 30/8)	Løb intervaltræning, hvor du gennem forløbet lærer om løbeteori og supplerende styrkeøvelser til løb - og du bliver i stand til at kunne gennemføre et motionsløb på 5 km eller 10 km i august.	Vi træner så alle kan være med, men det er et krav at du fra start kan løbe mindst 500 meter uden pause., og at du ikke har større fysiske skader.	Jobbanken
<b>Træningsforløb</b> (6 uger)	Onsdage 10.00 - 12.00 (24/1 - 28/2)	Opnå bedre fysisk form på blot 6 uger med fællestræning i et fast basisprogram med egen kropsvægt.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage	Jobbanken
<b>NADA Forløb</b> (6 uger)	Torsdage 12.00 - 13.00 (11/1-15/2)	NADA er en akupunkturform, der benyttes i mange forskellige sammenhænge, bl.a. til bedre afspænding, koncentration, medicinreducering, mod søvnproblemer, abstinenser, rygestop, sukkertrang mm.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage	Jobbanken
<b>Yoga og afspænding</b> (10 uger)	Torsdage 13.15 - 14.15	For alle uanset fysisk form og tidligere erfaring med yoga. Mærk at "lande i dig selv" og øg din kropsbevidsthed, styrke, smidighed og balance. Mød blot op i tøj, hvor du kan bevæge dig frit. Husk at komme i god tid.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage.  Pris: 100 kr. for et forløb af 10 gange	Jobbanken