

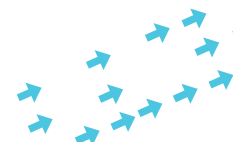


Foråret 2018 Idrætstilbud i Jobbanken Herning



Hvorfor skal du deltage i idrætsaktiviteter?

Deltagelsen i idrætsaktiviteter skaber indhold og struktur i hverdagen samt en bedre fysik. Det er desuden bevist, at idræt og motion giver et mere positivt syn på hverdagen. Vi tilbyder flere spændende sportsgrene, alle med professionel instruktion af Allan Harbo, som er certificeret personlig træner.

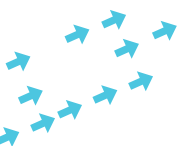


Tilmelding

Har idræt i hyggeligt fællesskab fanget din interesse, og ønsker du at deltage eller stille nogle spørgsmål, så kontakt Allan Harbo på mail eller telefon.

De bedste hilsner
Allan Harbo

E: ah@job-banken.nu
M: 6070 6192
T: 9722 3064



Faste idrætstilbud i 1. halvår 2018:

Aktiviteter	Tidspunkt	Indhold	Krav	Mødested
Badminton	Mandage 14.30 - 15.30	Træn dit kredsløb og få rørt alle muskler. Træningen fokuserer på din udvikling.	Medbring indendørssko med lys bund.	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3 7400 Herning
Fitness	Tirsdage 10.00 - 12.00 eller 14.30 - 16.00	Vi fokuserer på styrke- og konditionsstræning. Efter fitness kan wellness og svømmehal benyttes.	Medbring træningstøj.	DGI-huset, Vi mødes i receptionen
Yoga	Tirsdage 16.00 - 17.00	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.	Yoga foregår i 10 uges moduler som man skal tilmeldes. Pris: 10 kr. pr. gang. Kontakt Allan Harbo for mere information.	Jobbanken
Gå ture	Onsdage 14.00 - 16.00	Vil du ud at gå - sammen med andre - så kom med på Jobbankens gåhold.	Man skal kunne gå 5 kilometer.	Vi mødes i Jobbanken
Fitness	Torsdage 10.00 - 12.00 eller 14.30 - 16.00	Vi fokuserer på styrke- og konditionsstræning. Efter fitness kan wellness og svømmehal benyttes.	Medbring træningstøj.	DGI-huset, Vi mødes i receptionen

Ønsker man at træne udover Jobbankens aktiviteter, kan enkeltbilletter til DGI købes til 30 kr. i Jobbanken.