



April 2019 - juni 2019

Idrætstilbud i Jobbanken København



Hvis idrætstilbuddene er noget for dig, så kom endelig med! Kom i bedre fysisk form, få mere overskud i hverdagen, Indgå i et socialt fællesskab med idræt som omdrejningspunkt og styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken.

På bagsiden kan du se, hvilke aktiviteter der starter op efter påske. Alle aktiviteter er gratis, bortset fra cykling hvor der er egenbetaling på transport og forplejning.

Der vil komme flere idrætsaktiviteter i løbet af året, så hold jer orienteret.

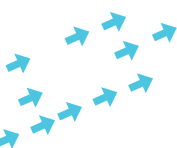
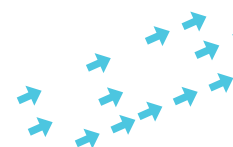
Tilmelding

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på e-mail til aht@job-banken.nu eller på SMS/telefon 4120 0454.

Når du er tilmeldt en idrætsaktivitet forventes det, at du møder op hver gang og deltager. Er du forhindret, skal du melde afbud på telefon 4120 0454.

De bedste hilsner

Jobbanken i København
E: kbh@job-banken.nu | T: 3222 3064



Faste idrætstilbud i 2019:

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Fitness (Anette)	Mandag 10.00-12.00	29.04.	For dig som ønsker varierende træning, hvor du både kan træne kondition og styrke. Vi som udgangspunkt i fællesskab.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Husk træningstøj og indendørssko.	DGI-byen Tietgensgade 65 1704 København Mød op kl. 10 i forhallen
Cykeltur (Lars og Bjarne)	Tirsdage 10.00 -	07.05 første tirsdag i hver måned	For dig som vil træne udholdenhed i smukke omgivelser. Vi cykler fra Jobbanken langs cykelstierne til Vedbæk st. (ca. 23 km). Vi tager toget tilbage til København (Østerport st.).	Du skal kunne cykle minimum 10 km uden pause. Der er indlagte pauser undervejs, og skulle trætheden melde sig, er vi tæt på en togstation	Jobbanken
Gåhold (Anette og Lars)	Tirsdage 14.00 - 15.00	23.04 2019	En gåtur tæt på Jobbanken, Gåturene sætter gang i kroppen og går det i rask tempo, forbedres dit hjerte/lungekredsløb og din udholdenhed.	Du skal kunne klare en gådistance på minimum 5 kilometer	Jobbanken
Fitness (Anette)	Onsdag 10.00-12.00	24.04.	For dig som ønsker varierende træning, hvor du både kan træne kondition og styrke. Vi som udgangspunkt i fællesskab.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Husk træningstøj og indendørssko.	DGI-byen Tietgensgade 65 1704 København Mød op kl. 10 i forhallen
Løbehold (Lars og Anette)	Torsdage 14.00 - 15.00	25.04	For dig som kan lide løb og intervaltræning.	Alle kan være med, mød op i træningstøj	Jobbanken