

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2026

HERNING



Fodboldgolf og fællesskab

UGE 33-39
ONSDAGE
KL. 10.00-12.00

Workshop i Hverdags økonomi

TIRSDAG 22. SEP.
KL. 13.30-16.30





Indhold

Side 2-5

Idræt og sundhed

Side 6-8

Netværksaktiviteter

Side 9-11

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontaktinfo

HVER TIRSDAG KL. 10.00 & 14.30

Fitness

Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed.

Der er mulighed for at få et individuelt træningsprogram. Fitness forbedrer din generelle fysik, og er et godt supplement til anden idræt. Det er muligt at benytte svømmehallen/badelandet efter fitness.

Tid: Tirsdage fra 4. august kl. 10.00-12.00 & kl. 14.30-16.00

Sted: DGI-huset, Kousgaards Pl. 3

Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192

HVER MANDAG KL. 14.00-15.30

Badminton

Badminton er en god måde at få rørt kroppen på.

Du bruger både ben, arme, skuldre og mave, når du bevæger dig rundt på banen og slår til bolden. Samtidig får du trænet din kondition, fordi pulsen stiger, når du laver hurtige bevægelser og retningsskift.

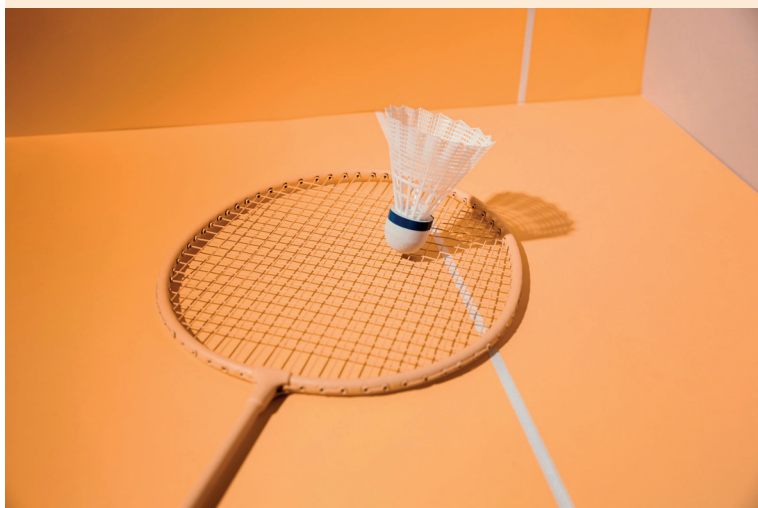
Badminton kan spilles på flere niveauer, så både begyndere og øvede kan være med.

Tid: Mandage fra 3. august kl. 14.00-15.30

Sted: Herning Badmintonklub, Holingknuden 3

Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo.
Tilmeld dig på 6070 6192





FREDAG EFTER AFTALE

Personlig træning i DGI-huset

Vi tilbyder personlig træning hver fredag, hvor der sættes 100% fokus på den enkelte person. Der er mulighed for at få lavet et skræddersyet træningsprogram, der passer til dig. Det vil være muligt at booke 1 personlig træning pr. måned. Det aftales individuelt med Allan Harbo hvilken tid du træner på den pågældende fredag.

Tid: Fredage fra 7. august efter aftale
Sted: DGI-huset, Kousgaards Pl. 3
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo. Tilmeld dig på 6070 6192

HVER TORSDAG KL. 14.00-16.00

Gåture

For dig der har lyst til at bevæge dig i de smukke naturområder omkring Herning. Vandreture sætter gang i kroppen, og når du går raskt til, træner du dit kredsløb og bliver mere udholdende. Du skal kunne klare en gangdistance på cirka 5 km.

Tid: Torsdage fra 6. august kl. 14.00-16.00
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
 Tilmeld dig på 6070 6192



ONSDAGE I UGE 33-39

Fodboldgolf

Prøv fodboldgolf på en af Danmarks bedste baner.

Det er en sjov og social aktivitet, hvor alle kan være med, uanset om du har spillet fodbold før eller ej.

Her handler det ikke om at være bedst, men om at få rørt sig, hygge sig sammen og prøve noget anderledes. Vi spiller 6 onsdage i træk.

Tid: Onsdage fra 12. august til 23. september kl. 10.00-12.00
Sted: Vi mødes i Jobbanken
Pris: 150 KR. for 6 gange.

Instruktør: Allan Harbo.
 Betal og tilmeld dig via mobilpay 47000, skriv "Fodboldgolf"
 Tilmeldingsfrist: 5. august



ONSDAGE I UGE 33-39

Golf

Golf er en sport der kræver koncentration, fokus, et yderst udviklet boldøje og masser af øvelse hele livet igennem.

Alle disse ting vil vi prøve at lære på vores golfhold.

Tid: Onsdage fra 12. aug. til 23. sep. kl. 14.00-16.00
Sted: Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
 Tilmeld dig på 6070 6192

TORSDAGE I UGE 33-39

Minigolf

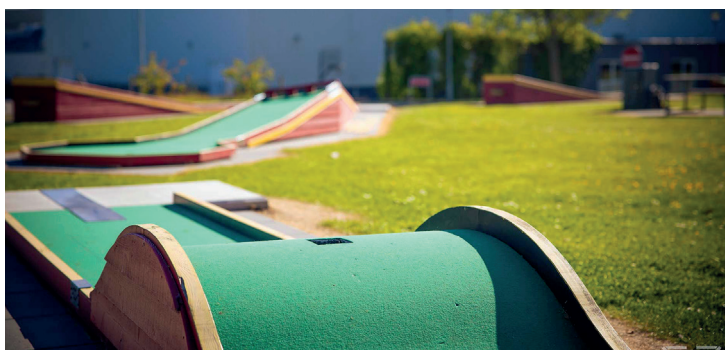
En sjov og afslappende aktivitet, der kombinerer socialt samvær med en smule sund konkurrence.

Alle kan være med, og vi tager det i et tempo, hvor der er plads til både grin, hygge og gode snakke undervejs.

Vi spiller 6 torsdage i træk på den samme bane, som Danmarksmesterskaberne afholdes på.

Tid: Torsdage fra 13. august til 17. september
kl. 10.00-12.00
Sted: Sportscenter Herning, Holingknuden 3
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo.
Tilmeld dig på 6070 6192



ONSDAGE I UGE 40-45

Bowling

Udover bowling er en social sportsgren, så bliver man også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration.

Tid: Onsdage fra 30. september til 4. november
kl. 15.00-16.00
Sted: Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris: 150 KR. for 6 uger, inkl. leje af sko

Instruktør: Allan Harbo.
Betal og tilmeld dig via mobilpay 47000, skriv "Bowling"
Tilmeldingsfrist: 23. september.

Petanque

TORSDAGE I UGE 40-45

Kom og vær med til en hyggelig omgang petanque i det fri.

Petanque er en rolig og social aktivitet, hvor alle kan være med - uanset om du aldrig har prøvet det før, eller om du har spillet i mange år.

Vi tager det stille og roligt, hjælper hinanden undervejs og hygger os sammen under åben himmel.

Det vigtigste er ikke at vinde, men at få en god oplevelse, bevæge sig lidt og være en del af fællesskabet.

Tid: Torsdage fra 1. oktober til 5. november
kl. 10.00-12.00
Sted: Aktivcenteret, Brorsonsvej 12
Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo
Tilmeld dig på 6070 6192



ONSDAGE I UGE 40-45

Padeltennis

Padeltennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Det er sjovt, socialt og relativt nemt at lære, selv hvis du ikke har prøvet det før.

Her er der fokus på bevægelse, fællesskab og gode oplevelser sammen med andre. Spillet foregår i et tempo, hvor de fleste kan være med, og hvor der både er plads til grin, læring og en smule sund konkurrence.

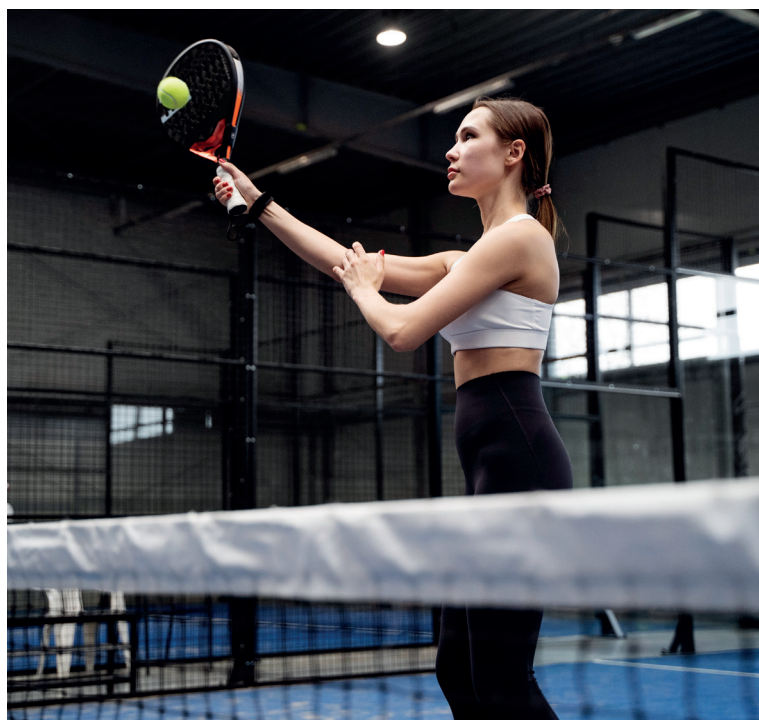
Kom og prøv padeltennis – og bliv en del af et aktivt og socialt idrætsfællesskab.

Tid: Onsdage fra 30. september til 4. november kl. 10.00-12.00

Sted: Padellounge Herning, Godsbanevej 5

Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo.
Tilmeld dig på 6070 6192



ONSDAGE I UGE 46-51

Svømning

Svømning er en skånsom motionsform, der samtidig træner hele kroppen. Måske vil du bare gerne svømme fast hver onsdag og savner nogle at svømme sammen med? Måske vil du gerne blive en bedre svømmer og få teknisk fejlretning inden for stilarterne brystsvømning og crawl? Eller måske har du mod på at lære en ny svømmestil?

Vi tager udgangspunkt i dine ønsker og glæder os til at have dig med på Jobbankens svømmehold!

Tid: Torsdag fra 12. november til 16. december kl. 10.00-12.00

Sted: Herning Svømmehal, Brændgårdsvej 20

Pris: GRATIS

Instruktør: Allan Harbo.
Tilmeld dig på 6070 6192

ONSDAGE I UGE 46-51

Yoga og afspænding

Giv dig selv et nænsomt yogaforløb, hvor klassisk Hatha yoga smelter sammen med enkle afstressende teknikker. Du bevæger dig roligt, følger dit åndedræt og afslutter med en guidet liggende afspænding, så krop og sind kan slippe spændinger, berolige nervesystemet og finde balance.

Forløbet styrker din krop, dæmper stress og fremmer en vedvarende følelse af indre ro – både fysisk og mentalt.

Erfaring er ikke nødvendig; du kan deltage præcis som du er.

Tid: Onsdage fra 11. november til 16. december kl. 16.00-17.20

Sted: Jobbanken

Pris: 150 KR. FOR 6 GANGE

Betal og tilmeld dig via mobilpay 47000, skriv "Yoga".

Tilmeldingsfrist: 4. november



ONSDAG 19. AUGUST KL. 13.00-15.00

Velkommen tilbage fra ferie

Kom til en hyggelig onsdagskaffe i Jobbanken, hvor vi får mulighed for at hilse på hinanden igen efter sommerferien.

Det bliver en uformel eftermiddag med plads til snak, samvær og en god kop kaffe.

Du vil også kunne høre mere om de aktiviteter, vi har planlagt i efteråret, og få et indblik i, hvad du kan glæde dig til i den kommende tid.

Der vil blive serveret lidt lækkert til ganen samt kaffe, te og vand.

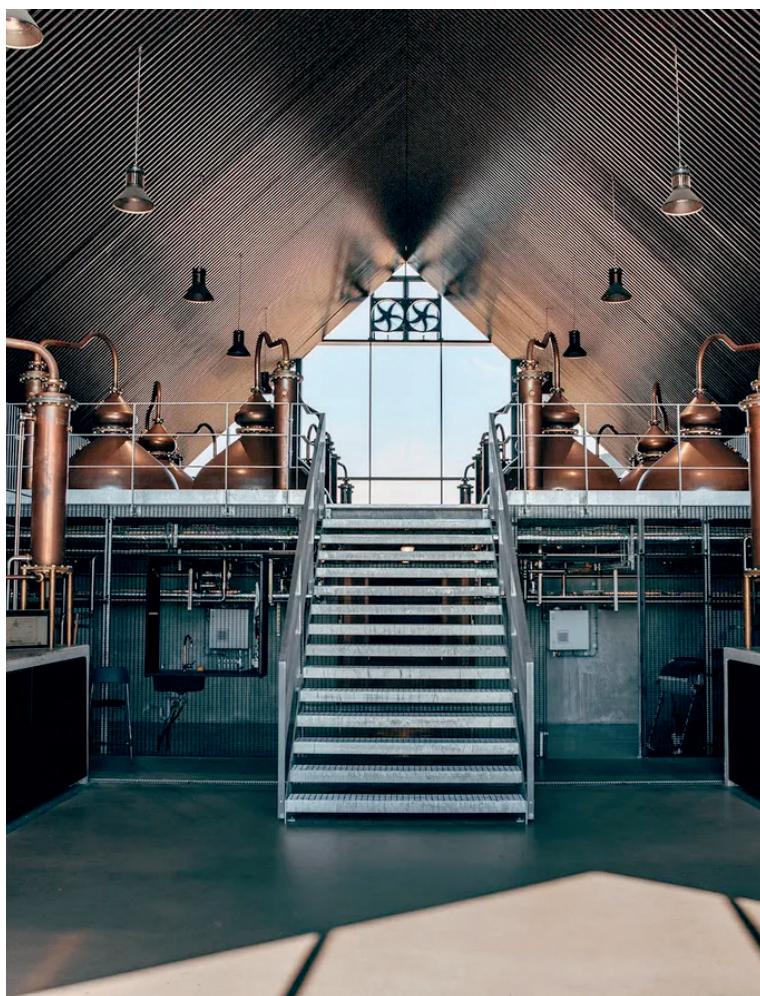
Tid: Onsdag 19. august kl. 13.00-15.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmelding senest mandag 17. august

Tilmeld dig via din vejleder eller på 9722 3064



TIRSDAG 15. SEPTEMBER KL. 12.00-16.00

Stauning Whisky

Kom med på en guidet rundvisning hos Stauning Whisky og oplev, hvordan dansk whisky bliver produceret fra korn til glas – alt sammen på samme destilleri.

På rundvisningen kommer du tæt på hele processen og ser de forskellige trin fra maltning til destillation.

Undervejs får du også historien bag Stauning Whisky og indblik i, hvad der gør deres produktion særlig.

Vi afslutter med at smage på nogle af deres signaturwhiskyer.

Tid: Tirsdag 15. september kl. 12.00-16.00

Sted: Jobbanken

Pris: 100 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000. Skriv "Stauning".

Tilmelding senest 8. september



FREDAG 9. OKTOBER

Walk and Talk

Kom med på en hyggelig gåtur sammen med din vejleder og få en god snak i rolige omgivelser.

Turen er på cirka 1 km, og der er sat omkring 20 minutter af pr. person. Undervejs får I mulighed for at ønske hinanden en god efterårsferie og tale om, hvordan det går.

I kan også bruge turen til at snakke om efterårets aktiviteter, dine ønsker og tanker om arbejde, eller andet der fylder lige nu. Det er en uformel samtale med god tid til både spørgsmål, idéer og en hyggelig stund sammen.

Vi glæder os til at gå en tur med dig.

Tid: Fredag 9. oktober

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmelding aftales individuelt med vejleder

TORSDAG 12. NOVEMBER KL. 18.00-20.00

Brætspilsaften

Vi inviterer til en hyggelig aften med socialt samvær, brætspil og fællesspisning.

Vi tænder lys, finder brætspillene frem og skaber en afslappet stemning, hvor der er plads til både snak, grin og legelyst. Her kan du være med i dit eget tempo, uanset om du har lyst til at spille, hygge dig over mæden eller bare nyde fællesskabet.

Kom og vær med til et par hyggelige timer i godt selskab, hvor vi spiser sammen og får en god aften med fællesskab, nærvær og god stemning.

Tid: Torsdag 12. november kl. 18.00-20.00

Sted: Jobbanken

Pris: 50 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 47000. Skriv "Brætspil".
Tilmeldingsfrist: 10. november



TORSDAG 3. DECEMBER KL. 17.00-20.00

Juleafslutning

Kom og vær med til vores årlige juleafslutning.

Vi samles til en hyggelig juleafslutning, hvor vi runder året af sammen i en afslappet og god stemning.

Der bliver tid til fællesskab, julehygge og en lille pause fra hverdagen. Vi ser tilbage på året, ønsker hinanden glædelig jul og spiser sammen, inden vi går ind i juletiden.

Alle er velkomne, og vi glæder os til at se dig.

Tid: Torsdag 3. december kl. 17.00-20.00

Sted: Jobbanken

Pris: 150 KR.

Betal og tilmeld dig via mobilpay 47000, skriv "Juleafslut"
Tilmeldingsfrist: 27. november



FREDAG 11. DECEMBER KL. 13.00-15.00

Mini-Julemarked med æbleskiver og gløgg

Kom ind og vær med til vores hyggelige mini-julemarked, hvor vi sammen skaber en stemningsfuld stund i julens tegn.

Der vil være forskellige boder med udstillet kunst og hjemmelavet julepynt, som du kan gå på opdagelse i. Her kan du lade dig inspirere og måske finde noget fint, der bringer lidt ekstra julestemning med hjem.

Vi ønsker hinanden glædelig jul og nyder æbleskiver, varm kakao og gløgg, mens vi er omgivet af flot kunst, julepynt og god stemning.

Kom som du er, og vær med til en rar og uformel stund med plads til både snak, smil og julestemning.

Vi glæder os til at se dig.

Tid: Fredag 11. december kl. 13.00-15.00

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig via din vejleder eller på 9722 3064
Tilmeldingsfrist: 8. december



TIRSDAG 15. SEPTEMBER KL. 10.00-13.00

AI - få hjælp i hverdagen

Er du nysgerrig på kunstig intelligens (AI), og hvordan det kan gøre din hverdag lettere?

På dette oplæg får du en rolig og praktisk introduktion til AI - uden teknisk snak. Vi viser konkrete eksempler på, hvordan du kan bruge AI til små og store opgaver i hverdagen. Det kan være hjælp til at skrive, finde information, planlægge eller bare få nye idéer.

Du behøver ikke have erfaring på forhånd - alle kan være med. Vi tager det i et tempo, hvor der er tid til spørgsmål, og hvor du selv kan prøve undervejs.

Der bliver serveret kaffe, te, kage og frugt.

Tid: Tirsdag 15. september kl. 10.00-13.00

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: GRATIS

Underviser: Hans Peter Wolsing

Tilmeld dig via din vejleder eller på tlf. 6070 6192

Tilmeldingsfrist: 10. september



3 KURSUSDAGE FRA TORSDAG 1. OKTOBER

Online iværksætterkursus

Har du overvejet at blive selvstændig? Kurset lærer dig de fundamentale ting, som skal til for at starte din egen virksomhed.

Du kan være frisør, gartner eller behandler, og du har brug for hjælp til at starte selvstændigt. Men du kan også have gået med en idé, og vi vil med udgangspunkt i den sparre om dine muligheder.

Vi arbejder med redskaber, der hjælper dig videre, og når kurset er fuldført, ved du meget mere om, hvad der skal til for at gøre din drøm til en realitet.

Tid: Torsdag 1., 8. og 22. oktober kl. 10.00-14.00

Sted: Online

Pris: 75 KR.

Underviser: Jacob Lundberg

Tilmeld dig hos Lene, M: lsp@job-banken.nu T: 4053 3051

Tilmeldingsfrist: 17. september



3 KURSUSDAGE FRA TIRSDAG 3. NOVEMBER

Iværksætter-kursus

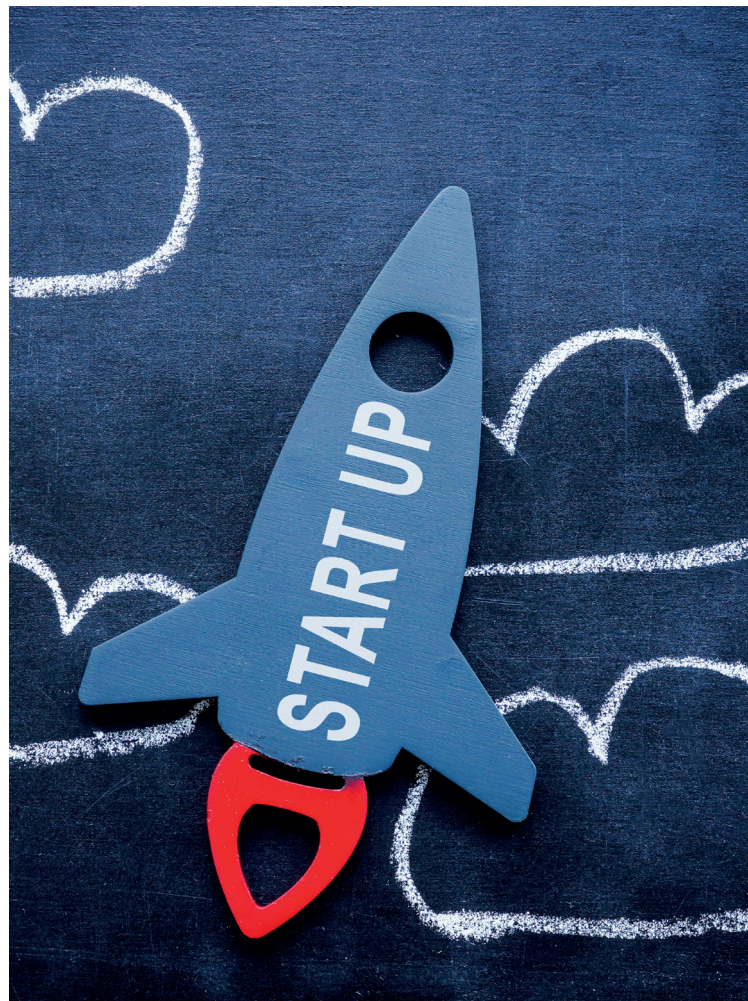
Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus.

Undervisningen tager udgangspunkt i din idé, og du tilegner dig kompetencer, der er vigtige ved opstart af egen virksomhed.

Du præsenteres for redskaber, der kan gøre din idé til en realitet, og når kurset er fuldført, er du godt på vej til at starte din egen virksomhed.

Tid: Tirsdage 3., 10. og 24. november kl. 10.00-14.00
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: 75 KR.

Underviser: Hans Peter Wolsing
Betal og tilmeld dig via mobilpay 47000, skriv "Iværksæt"
Tilmeldingsfrist: 23. oktober



TORS DAG 22. OKTOBER KL. 13.00-15.00

Når du tjener penge

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge?

Hvordan påvirker det din pension og evt. andre sociale ydelser?

Hvad skal du være særligt opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom?

Deltag og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Tid: Torsdag 22. okt. kl. 13.00-15.00
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen
Tilmeld dig via din vejleder eller på
97223064

Tilmeldingsfrist 15. oktober



TORS DAG 19. NOVEMBER

Online: "Når du tjener penge"

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge?

Hvordan påvirker det din pension og eventuelle andre sociale ydelser?

Hvad skal du være særligt opmærksom på? Og får du sparet nok op til din alderdom?

Kom til online oplæg og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske, når du tjener penge ved siden af din førtidspension.

Du får et overblik over de vigtigste ting, der kan have betydning for din økonomi.

Tid: Torsdag 19. november kl. 13.00-15.00

Sted: Online

Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen

Tilmeld dig hos Lene, M: lsp@job-banken.nu T: 4053 3051

Tilmeldingsfrist: 5. november

TIRSDAG 22. SEPTEMBER KL. 13.30-16.30

Workshop i Hverdagsøkonomi

Har du brug for hjælp til at få overblik over din privatøkonomi? Er du i tvivl om, hvordan du kan få bedre balance og få dine penge til at række længere? Vil du blive bedre til at styre dine penge, eller har du brug for at få bedre vaner, når det kommer til at bruge penge?

Så kom med til workshop om hverdagsøkonomi og få viden, redskaber og svar på dine spørgsmål sammen med andre i din situation. En frivillig økonomiunderviser fra Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning vil sørge for, at workshoppen bliver både tryk og lærerig.

Tid: 22. september kl. 13.30-16.30

Sted: Jobbankens lokaler

Pris: GRATIS

Underviser: Jørgen Okholm fra Tænk

Tilmeld dig via din vejleder eller på tlf. 9722 3064

Tilmeldingsfrist: 18. september

Billede: TÆNK



KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2026



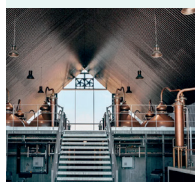
19. august kl. 13.00-15.00

Velkommen tilbage fra ferie



15. september kl. 10.00-13.00

AI - Få hjælp i hverdagen



15. september kl. 12.00-16.00

Stauning Whisky



Fra 1. oktober kl. 10.00-14.00

Online iværksætterkursus



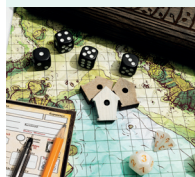
9. oktober efter aftale

Walk and Talk



22. oktober kl. 13.00-15.00

Når du tjener penge



12. november kl. 18.00-20.00

Brætspilsaften



3. december kl. 17.00-20.00

Juleafslutning



11. december kl. 13.00-15.00

Julemarked

Sådan tilmelder du dig

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller på 9722 3064.

Prissatte aktiviteter er du først tilmeldt, når du har betalt via **MobilePay til 47000**. OBS: Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for.

Ved kontant betaling i Jobbanken bedes du medbringe aftalte penge. **Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.**

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

KONTAKT

Idræts- og
netværksansvarlig
■

Allan Harbo
ah@job-banken.nu
M: 6070 6192

Vejleder

Mathias Kjærgaard Holm
mkh@job-banken.nu
M: 2277 8017

Vejleder

Christine Pedersen
cp@job-banken.nu
M: 2277 8073

Vejleder

Kirsten Mark Würtz
kmw@job-banken.nu
M: 4060 1417

Vejleder

Lone Brondt Thorsen
lbt@job-banken.nu
M: 2277 8071

Jobbanken

Nygade 4, 7400 Herning
T: 9722 3064
post@job-banken.nu
www.job-banken.nu

JOBANKENS TELEFON ER ÅBEN:

■
Mandag - fredag

kl. 9.00-15.00

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

■
Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu

Du kan også følge os på Facebook og LinkedIn.