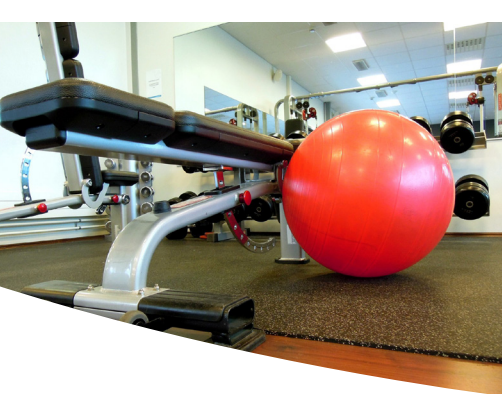
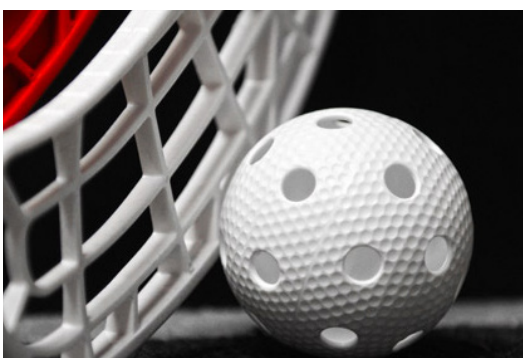




Nyt idræts-
tilbud i
Jobbanken:
Dans

august - december 2016

Idrætstilbud i Jobbanken Aarhus



Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Som det fremgår af oversigten på bagsiden tilbyder vi resten af 2016 seks ugentlige idrætstilbud i Jobbanken Aarhus, som alle tilknyttet Jobbanken gratis kan benytte sig af. Nyt på programmet er Dans, der har været et ønske fra flere af vores brugere. Dette tilbud er i første omgang på programmet fra oktober til december, evt. med forlængelse efter nytår, hvis det bliver en succes. Ligesom vores Mindfulness Yoga/ Pilates hold om torsdagen, så er der også deltagerbegrænsning på Dans, hvorfor du bedes kontakte os hurtigst muligt, hvis du ønsker plads på holdet. Nyt på programmet er også at det igen bliver muligt at gå til løbetræning i Jobbanken - hver mandag. Se vores øvrige faste idrætstilbud på bagsiden.

Tilmelding

Du tilmelder dig et eller flere hold ved at kontakte Erling de Jong Krarup, pr. e-mail eller telefon - se kontaktdetaljer nederst på siden. Husk altid at bekræfte din deltagelse i den pågældende aktivitet, når du modtager en SMS-reminder fra Jobbanken. SMS vedrørende idræt foregår på telefonnummeret 2536 8021.

Tilbud om træningsvejledning

Har du brug for en samtale omkring hvordan du kommer i gang med idræt, hvordan du bliver fastholdt i træningen, målsætninger for din træning, at få lagt et træningsprogram eller lignende, da står jeg til din rådighed - kontakt mig endelig.

De bedste hilsner

Erling de Jong Krarup, Jobbanken i Aarhus
E: ek@job-banken.nu | M: 2623 7405 | T: 8621 3064

Faste idrætstilbud i 2. halvår 2016:

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Løbehold	Mandage kl. 14.45-16.00	01.08	Kom i gang med at løbetræne eller forbedr din løbeform i de smukke omgivelser omkring Aarhus	Ingen krav, husk aktiv udendørs påklædning	Aftales på SMS
Mountainbike (august - 11. oktober)	Tirsdage kl. 13.00-15.00	02.08	For dig der har lyst til en fed naturoplevelse, krydret med kredsløbstræning og udfordringer. Jobbanken stiller MTB's og hjelme til rådighed	Der er ikke noget krav om, at du har kørt på MTB før. Du skal dog kunne håndtere kørsel på en alm. cykel	Jobbanken, Revalgade 1, 8000 Aarhus C
Dans (Fra 25. oktober)	Tirsdage kl. 14.00- 15.00	25.10	Kom og få rørt dig på den sjove måde! Vi prøver kræfter med forskellige rytmiske stilarter	Ingen krav, kom som du er, og gå glad hjem igen!	Jobbanken, Revalgade 1, 8000 Aarhus C
Floorball	Onsdage kl. 13.45-15.00	03.08	For dig der har lyst til at glemme alt om tid og sted og i stedet blive opslugt af legen. Kom og vær med til et sjovt boldspil, hvor pulsen konstant er høj!	Der er ikke et krav om forudgående kendskab til floorball. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko	Brabrand Hallen, Engdalsvej 84, 8220 Brabrand
Spinning	Torsdage kl. 9.00 - 10.00	04.08	Kredsløbstræning, hvor der virkelig bliver svedt igennem. Der er fokus på bevægelse til høj musik.	Det kræver ingen forudsætning at deltage. Medbring spinningssko eller lej for 10 kr.	DGI-huset, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C, indgang B
Fitness	Torsdage kl. 10.00- 11.00	04.08	Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Mulighed for individuelt program	Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet.	DGI-huset, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C, indgang B
Mindfulness Yoga/Pilates	Torsdage kl. 11.00-13.00	18.08	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Passende indendørs aktiv påklædning	Jobbanken, Revalgade 1, 8000 Aarhus C