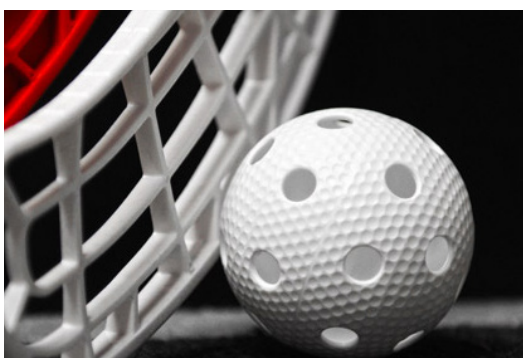




August - oktober 2017

# Idrætstilbud i Jobbanken Århus



## Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Fra august til oktober tilbyder vi fem ugentlige idrætstilbud. De to svømmehold fra foråret er slået sammen til ét hold, hvor træningen foregår på Aarhus Svømmestadion. Vi har vandreture på programmet hver tirsdag formiddag - kom her i vandreform til Jobbankens spændende udflugt til Skagen i september. Torsdag eftermiddag har vi mountainbike på programmet - lær at køre i skoven og træn dig op til Jobbankens smukke og udfordrende mountainbiketour fra Silkeborg til Ry i oktober - alle kan være med. Jobbankens Mindfulness Yoga/Pilates-tilbud koster 170 kr. for et 10-ugers forløb der starter 17. august og kører frem til jul. Øvrige idrætstilbud i Jobbanken er gratis.

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Aarhus' facebookgruppe, pr. e-mail (ek@job-banken.nu) eller SMS/tlf. - 25368021. Når du er tilmeldt et hold forventes det, at du kommer hver gang til undervisningen. Er du forhindret skal du melde afbud pr. SMS på tlf. 25368021. Der bliver ikke sendt SMS-remindere fra Jobbanken i forhold til undervisningen, ved mindre der er ændringer til programmet.

## Nyt i Jobbanken: Tilbud om vægttabs-forløb

Har du et par kilo for meget som du gerne vil af med, så prøv som noget nyt et forløb i Jobbanken med fokus på vægttab. Forløbet er gratis og kræver blot at du har en køkkenvægt og en badevægt derhjemme. Vi benytter en væggtabsmodel, med fokus på mængden af kostindtagelse fremfor typen. Du vil i hele forløbet modtage vejledning fra undertegnede og der er mulighed for sparring med andre deltagere i forløbet. Da vi endvidere monitorerer aktivitetsniveau ved hjælp af skridttæller, vil forløbet samtidig give dig et overblik over dit personlige aktivitetsniveau. Kontakt Erling de Jong Krarup for at høre mere om forløbet og forventet opstartstidspunkt.

De bedste hilsner

Erling de Jong Krarup, Jobbanken i Aarhus

*"Det fedeste ved floorball er, at man fuldstændig glemmer tid og sted. Det eneste der tæller er at få bolden i nettet og samtidig forhindre modstanderne i at score. Efter en times Floorballtræning er man fysisk udmattet, men samtidig mere energifyldt end nogensinde og en følelse af psykisk velvære breder sig i hele kroppen"*

- Tanja Jensen, deltager på floorball i Jobbanken

E: ek@job-banken.nu | M: 2623 7405 | T: 8621 3064

**job-banken.nu**  
Nye motionsvaner

## Faste idrætstilbud efterår 2017:

| Aktiviteter                                               | Tidspunkt                     | Startdato | Indhold                                                                                                                                                                        | Krav                                                                                                                                                       | Mødested                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Svømning</b><br>(Erling Krarup)                        | Mandage kl.<br>14.45 - 16.00  | 31.07     | Bliv en bedre svømmer. Der er mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning primært inden for bryst- og crawl. | Man skal kunne holde sig flydende i vandet og være tryk i vandet. Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.                                     | Århus Svømmestadion                               |
| <b>Vandreture</b><br>(Erling Krarup)                      | Tirsdage kl.<br>09.00 - 11.00 | 01.08     | Vi går i et passende tempo 8-10 kilometer med indlagte pauser undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.                                                              | Code vandresko, medbring gerne en lille rygsæk med en vandflaske og evt. madpakke                                                                          | Som udgangspunkt ved ishuse ved Tangkrogen        |
| <b>Floorball</b><br>(Erling Krarup/<br>Steen Kristiansen) | Onsdage kl.<br>13.50 - 15.00  | 02.08     | 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 kendskab til floorball. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko. Øvrigt udstyr låner du af Jobbanken.                            | Brabrandhallen<br>Engdalsvej 84<br>8220 Brabrand. |
| <b>Mindfulness<br/>Yoga/Pilates</b><br>(Kamma Schmidt)    | Torsdage kl.<br>11.30 - 13.00 | 17.08     | Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejde med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.                                                      | Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Passende indendørs aktiv påklædning. Bemærk at forløbet frem til jul koster 170 kroner.                        | Jobbanken                                         |
| <b>Mountainbike</b><br>(Erling Krarup)                    | Torsdage kl.<br>13.00 - 15.00 | 03.08     | For dig der har lyst til en fed naturoplevelse, krydret med kredsløbstræning og udfordringer. Vi arbejder primært med udholdenheden og træner os op til Silkeborg-Rytturen.    | Der er ikke noget krav om at du skal have kørt på MTB før. Aktiv udendørs påklædning, der må blive beskidt! Jobbanken stiller MTBs og hjelme til rådighed. | Jobbanken                                         |

