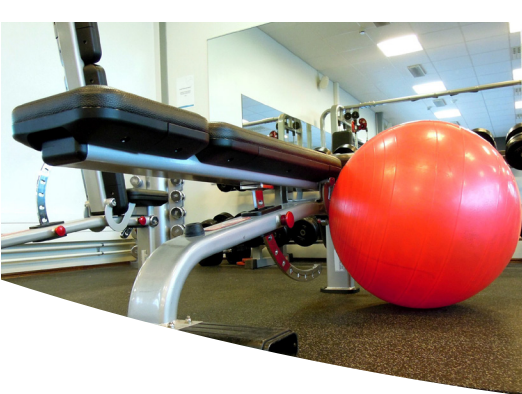
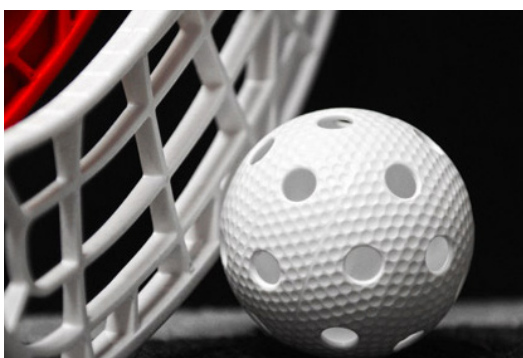




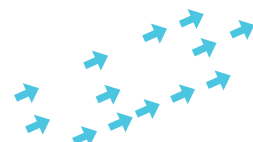
August 2017 - december 2017

Idrætstilbud i Jobbanken København



Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Efteråret er på vej, og vi har i Jobbanken sammensat et alsidigt idrætsprogram med noget for enhver smag. Fitness og svømning fortsætter på programmet. Begge dele foregår i DGI huset. Du har mulighed for at være med på Jobbankens løbehold indtil den 5. september, hvor løbeholdet afløses af et vandrehold. Vores populære yoga- og afspændingshold fortsætter i Jobbankens rummelige lokale, hvor du for kun 100 kroner kan deltage i et forløb af 10 gange. Som noget nyt bliver der et træningsforløb, hvor du på kun 6 uger kan opnå en bedre fysisk form.

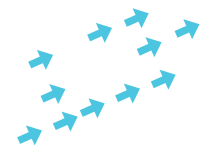


Tilmelding

Kontakt Thomas, hvis du ønsker at deltage på nogle af holdene eller har spørgsmål til noget af det. Tilmelding er kun nødvendig den første gang - se kontaktdetaljer nederst på siden.

De bedste hilsner

Thomas, Jobbanken i København
E: tb@job-banken.nu | T: 3222 3064



Faste idrætstilbud i 2. halvår 2017:

Aktiviteter	Tidspunkt	Indhold	Krav	Mødested
Fitness	Mandage 11.00 - 13.00	Vi fokuserer på styrke- og konditionsstræning. Kom og træen dit eget program eller få lavet et nyt af Thomas. I forbindelse med fitness kan svømmehallen benyttes.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage.	DCI-huset, tietgensgade 65, 1704 København V
Svømning	Tirsdage 11.00 - 13.00	Svømning er både for dig, der ikke kan svømme, dig der er øvet og dig der gerne vil have finpudset din teknik. I forbindelse med svømning kan fitnessrummet benyttes.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage.	DCI-huset, tietgensgade 65, 1704 København V
Løb	Tirsdage 14.00 - 15.00 (Indtil 5/9)	Løb sammen med andre og lær forskellige løbeøvelser og intervaller, som forbedrer løbeformen.	Vi træner så alle kan være med, men det er et krav at du fra start kan løbe mindst 1 kilometer uden pause.	Jobbanken
Vandeture	Tirsdage 14.00 - 16.00 (Fra 5/9)	Vil du ud at gå - sammen med andre - så kom med på Jobbankens vandrehold. Vi vandrer i det indre København og primært på Refshaleøen.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage	Jobbanken
Træningsforløb	Onsdage 10.00 - 12.00 (9/8 - 27/9)	Opnå bedre fysisk form på blot 6 uger med en blanding af teoriundervisning i kroppens fysiologi og fællestræning i et fast basisprogram med egen kropsvægt.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage	Jobbanken
Yoga og afspænding	Torsdage 13.00 - 14.00	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.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Pris: 100 kr. for et forløb af 10 gange	Jobbanken