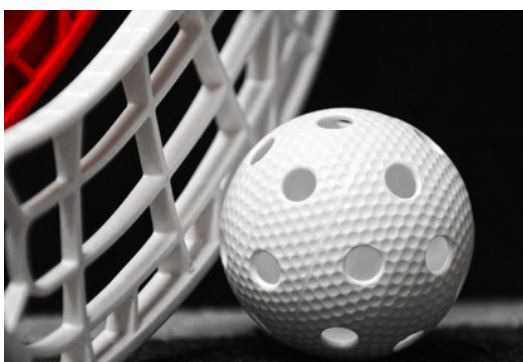




April - juni 2018

Idrætstilbud i Jobbanken Århus



Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Fra april til juni tilbyder vi fast fem ugentlige idrætstilbud. Vi tager hul på foråret ved at tilbyde cykling i skovene omkring Aarhus, primært Marselissskoven. Svømning, vandreture, floorball og yoga fortsætter på samme tidspunkter som tidligere. Fitness er taget af programmet, da vi gerne vil bruge naturen mere i sommerhalvåret. Der er plads på alle hold på nær vores yogahold, der er fuldt booket resten af sæsonen, men du kan skrive dig på venteliste til næste hold. Bemærk at der er et symbolsk deltagergebyr på vores yogahold. Læs mere om idrætsaktiviteterne på bagsiden.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Aarhus' facebook-gruppe, pr. e-mail til ek@job-banken.nu eller SMS/telefon til 2536 8021. 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 telefon 2536 8021. Der bliver ikke sendt SMS-remindere fra Jobbanken i forhold til undervisningen, med mindre der er ændringer til programmet.

Tilbud om vægttabsforløb

Har du et par kilo for meget, som du gerne vil af med, så prøv Jobbankens forløb med fokus på vægttab. Forløbet tager udgangspunkt i matematikkuren, og kræver, at du har en præcis badevægt derhjemme. Vi benytter en vægttabsmodel, 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. Bemærk at der er et deltagergebyr på 200 kroner. Kontakt Erling de Jong Krarup for at høre mere om forløbet og forventet opstartstidspunkt for næste hold.

Jeg er rigtig glad for at gå på Jobbankens vægttabskursus. I tidens løb har jeg prøvet et hav af slankekure, uden at det har haft nogen nævneværdig effekt [...] Jeg har nu tabt 13 kg og er tæt på mit mål. Det er hårdt at skulle tabe sig, og det er heller ikke sikkert at denne kur passer til alle. Som jeg også sagde sidst vi var samlet i gruppen kunne jeg ikke have gjort det her alene. Den opbakning jeg har mødt i gruppen er virkelig vigtig for mig.

- Lone Nielsen-Hannerup, deltager på vægttabsforløbet

De bedste hilsner

Erling de Jong Krarup, Jobbanken i Aarhus

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

job-banken.nu
Nye motionsvaner

Faste idrætstilbud forår 2018:

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Svømning (Erling Krarup)	Mandage kl. 14.45 - 16.00	09.04	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
Vandreture (Erling Krarup)	Tirsdage kl. 09.00 - 10.30	03.04	Vi går 6 - 8 kilometer i et passende tempo med indlagt pause undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.	Gode vandresko, medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.	Som udgangspunkt ved ishuset ved Tangkrogen
Floorball (Erling Krarup)	Onsdage kl. 13.50 - 15.00	04.04	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 Engdalsvej 84 8220 Brabrand.
Mindfulness Yoga/Pilates (Kamma Schmidt)	Torsdage kl. 11.30 - 13.00	05.04	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	Passende indendørs aktiv påklædning. Bemærk at forløbet frem til sommerferien er fuldt booket. Kom på venteliste til næste hold.	Jobbanken
Cykling i skoven (Erling Krarup)	Torsdage kl. 13.00 - 15.00	05.04	Cykling på primært store skovstier med fokus på kredsløbstræning og naturoplevelse. Aktiv udendørs påklædning påkrævet.	Cykler og hjelme stilles til rådighed af Jobbanken	Vi cykler fra Jobbanken
Fitness (Steen Kristiansen)	Torsdage kl. 13.30 - 15.00	05.04	Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for individuelt program.	Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet.	DGI-huset, Værkmester- gade 17, 8000 Aarhus C, indgang B