



Idrætstilbud i Jobbanken København

Faste ugentlige idrætsaktiviteter

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken.

Deltagelse i idrætsaktiviteter skaber indhold og struktur i hverdagen, en bedre fysik, og det er bevist, at idræt og motion giver et mere positivt syn på hverdagen.

Idræt giver samtidig også en forbedring i hukommelsen og koncentrationsevnen. Ifølge eksperter er der en sammenhæng mellem idræt og vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

Tilbuddene er gratis for tilknyttede i Jobbanken, dog er der en mindre egenbetaling på yoga og padeltennis.

Se vores 6 ugentlige idrætstilbud på bagsiden.

TILMELDING:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Københavns facebookgruppe, aht@job-banken.nu eller SMS til 4120 0454.

Når du er tilmeldt et hold forventes det, at du kommer hver gang til aktiviteten. Er du forhindret skal du melde afbud på SMS til 4120 0454. Der bliver ikke sendt SMS-remindere fra Jobbanken i forhold til idrætsaktiviteter, med mindre der er ændringer til programmet.

Har du spørgsmål så kontakt idrætsansvarlig Anette Anette Holm Thorup på aht@job-banken.nu eller 4120 0454.

Faste idrætsstilbud juli-december 2019

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Yoga (Mija Stahlschmidt)	Tirsdage kl. 10.00-11.00 1 forløb Uge 33-40 2 forløb Uge 41-19	13. august	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	100 kr. for 8 uger. Kom i tøj til passende indendørs aktiv påklædning. Vi stiller måtter til rådighed.	Jobbanken
Padeltennis (Anette)	Torsdage Kl. 14.00-15.00 1. forløb Uge 36-39	5. september	Padeltennis er en blanding af 80% tennis og 20% squash. Man spiller 2 mod 2 på en lille tennisbane omgivet af høje vægge.	Pris 160 kr. for 4 uger. Mød op i træningstøj og indendørssko.	Grøndals Multicenter Hvidkildevej 64 2400 København NV
Petanque (Anette)	Fredage kl. 10.00-11.30	9. august	Kom med til en beskæftigelse hvor alder og fysisk ingen roller spiller, men med præcision og strategi kommer du langt.	Passende tøj efter vejret.	Jobbanken Vi går sammen til Kongens Have.
Fitness (Anette)	Mandag kl. 10.00-12.00 Onsdag kl. 10.00-12.00	29. juli	For dig som ønsker muligheden for en varieret træning, hvor du både kan træne styrke og kondition.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Husk træningstøj, sko og vand.	DGI-byen Tietgensgade 65 1704 København Mød op i forhallen kl. 10.00.
Cykelture (Bjarne og Lars)	Første tirsdag hver måned kl. 10.00-	6. august	For dig som vil træne din udholdenhed i smukke omgivelser. Vi cykler fra Jobbankens langstieme til Vedbæk st. Vi tager toget tilbage til Østerport.	Du skal kunne cykle minimum 10 km uden pause. Der er indlagte pauser undervejs, og skulle trætheden melde sig, er vi tæt på en station. Vi stiller gerne en cykel og hjelm til rådighed.	Jobbanken
Gåture (Anette og Lars)	Tirsdag Kl. 14.00-15.00	30 juli	En gåtur rundt i Københavns forskellige bydele.	Du skal kunne klare en distance på minimum 5 km.	Jobbanken