



Idrætstilbud i Jobbanken Aarhus

Faste ugentlige idrætsaktiviteter

Se vores 6 ugentlige idrætstilbud på bagsiden.
Bemærk at vandreture og cykling i skoven igen er at finde på programmet.

Der er plads på alle hold på nær vores meget populære yogahold, hvor man kan blive skrevet på venteliste/afbudsliste.

Vi har indgået et samarbejde med Hørning motionsfloorball, som vores floorballhold spiller med fast den første tirsdag i hver måned. Er det noget for dig, så kom til en prøvegang!

Tilbuddene er gratis for tilknyttede i Jobbanken, dog er der en egenbetaling på 10 kr. pr. gang til yoga. Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken!

TILMELDING:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Aarhus' facebookgruppe, ek@job-banken.nu eller SMS til 2536 8021.

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 2536 8021. Der bliver ikke sendt SMS-remindere fra Jobbanken i forhold til idrætsaktiviteter, med mindre der er ændringer til programmet.

Har du spørgsmål så kontakt Erling på ek@job-banken.nu eller 8621 3064

Faste idrætstilbud juli-december 2019

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Svømning (Erling Krarup)	Mandage kl. 14.45-16.00	29. juli	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.	Aarhus Svømmestadion
Cykling i skoven (Erling Krarup)	Tirsdage kl. 09.00-11.00	30. juli	Cykling på primært store skovstier med fokus på kreds-løbstræning og naturoplevelse Aktiv udendørs påklædning påkrævet.	Cykler og hjelme stilles til rådighed af Jobbanken	Vi cykler fra Jobbanken
Vandreture (Erling Krarup)	Tirsdage kl. 14.00-16.00	30. juli	Vi går 6-8 kilometer i et passende tempo med indlagt pause undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.	Gode vandre-sko, medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.	Som udgangspunkt fra ishuse ved Tangkrogen
Floorball (Erling Krarup)	Onsdage kl. 13.30-15.00	31. juli	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	15. august	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
Fitness (Erling Krarup)	Torsdage kl. 13.30-15.00	1. august	Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for individuelt program.	Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet.	DGI-huset Værkmestergade 17 8000 Aarhus C indgang B



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