



## Idrætstilbud i Jobbanken Herning

### 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.

Se vores ugentlige idrætstilbud på bagsiden.

### TILMELDING:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Hernings facebookgruppe, ah@job-banken.nu eller SMS til 6070 6192.

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 6070 6192. 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 Allan Harbo på ah@job-banken.nu eller 6070 6192.

## Faste idrætstilbud juli-december 2019

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
<b>Badminton</b> (Allan Harbo)	Mandage kl. 13.30-15.30	5. august	I badminton, styrke træner du det meste af kroppen. Desuden får du trænet din kondition, når du farer rundt på badmintonbanen.	15 kr. pr. gang.  Mød op i træningstøj og indendørssko.	Herning Badmintonklub, Hølingknuden 3
<b>Fitness</b> (Allan Harbo)	Tirsdage kl. 10.00-12.00  Torsdage kl. 14.30-16.00	30. juli	Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få et individuelt træningsprogram.	Mød op i træningstøj og indendørssko.	DGI-huset, Kousgaards Pl. 3
<b>Vandring</b> (Allan Harbo)	Onsdage kl. 14.00-16.00	31. juli	Vandreture sætter gang i kroppen, og når du går raskt til, træner du dit kredsløb og bliver mere udholdende.	Gode vandresko, medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.	Vi mødes i Jobbanken
<b>Yoga og afspænding</b> (Simon Vittus Jasper Hansen)	Tirsdage kl. 16.00-17.00	1. oktober	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed.	100 kr. for 10 uger.  Passende indendørs aktiv påklædning.	Jobbanken

