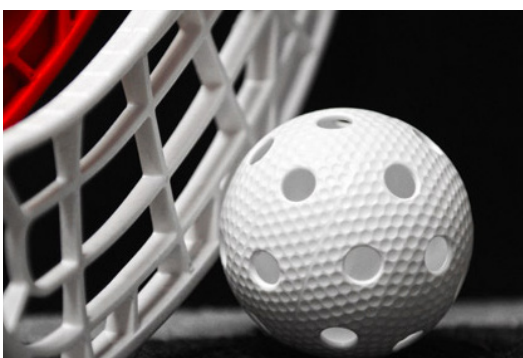




April - juni 2017

Idrætstilbud i Jobbanken Århus



Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Som det fremgår af bagsiden tilbyder vi i foråret 2017 6 ugentlige idrætstilbud, som alle tilknyttet Jobbanken gratis kan benytte sig af. Vi har nu to svømmehold på programmet – et for begyndere og et for øvede, begge hold mandag eftermiddag. Du kan nu igen deltage i vandreture med Jobbanken – hver tirsdag kl 9.00. Bemærk at Mountainbike igen er på programmet og der er ingen krav om forudgående kendskab til idrætten. Vi har cykler og hjelme i Jobbanken som du gratis kan låne. Vores Mindfulness Yoga/Pilates tilbud har en deltagerbegrænsning på 10 deltagere, du kan blive skrevet på venteliste til næste hold, da det nuværende hold er fuldt booket.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Aarhus' facebookgruppe (du skal inviteres til denne – kontakt mig), pr. e-mail eller SMS/tlf. 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 tlf. 25368021. Der bliver ikke sendt SMS-remindere fra Jobbanken i forhold til undervisningen, ved mindre der er ændringer til programmet.

Tilbud om træningsvejledning

Har du brug for en samtale omkring, hvordan du kommer i gang med idræt, hvordan du bliver fastholdt i træningen, målsætninger for din træning, at få lagt et træningsprogram eller lignende, da står jeg til din rådighed – kontakt mig endelig.

"Det fedeste ved floorball er, at man fuldstændig glemmer tid og sted. Det eneste der tæller er at få bolden i nettet og samtidig forhindre modstanderne i at score. 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

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 idrætsstilbud forår 2017:

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Begynder-svømning (Maria Berggren)	Mandage kl. 13.00 - 14.00	24.04	Lær at svømme og bliv tryk i vandet. Vi arbejder blandt andet med vandtilvænning og grundlæggende svømmeteknikker.	Ingen, men det er nødvendigt at anskaffe sig svømmebriller. Hvis du er i tvivl om, hvad du skal købe, så rådfør dig med underviseren.	Badeanstalten Spanien
Svømning Let øvede/ øvede (Maria Berggren)	Mandage kl. 14.45 - 16.00	24.04	Bliv en bedre svømmer. Mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, video- analyse af svømmestil og teknisk fejlretning.	Du skal kunne svømme og være tryk i vandet. Med- bring svømmebriller og en lille hængelås til omklædningsrum- met.	Århus Svømmestadion
Vandreture (Erling Krarup)	Tirsdage kl. 09.00	18.04	Vi går i et passende tempo med indlagte pauser undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.	Gode vandresko, medbring gerne en lille rygsæk med en vandflaske og evt. madpakke	Aftales pr. SMS
Floorball (Erling Krarup/ Steen Kristiansen)	Onsdage kl. 13.50 - 15.00	19.04	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 pulsens konstant er høj!	Der er ikke et krav om kendskab til floorball. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko	Brabrandhallen Engdalsvej 84 8220 Brabrand.
Mindfulness Yoga/Pilates (Kamma Schmidt)	Torsdage kl. 11.00 - 13.00	20.04	Styrk din smidighed, bal- ance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Passende indendørs aktiv påkledning	Jobbanken
Mountainbike (Erling Krarup)	Torsdage kl. 13.30 - 15.30	06.04	For dig der har lyst til en fed naturoplevelse, krydret med kredsløbstræning og udfordringer. Jobbanken stiller MTBs og hjelme til rådighed.	Der er ikke noget krav om at du skal have kørt på MTB før. Du skal dog kunne håndtere kørsel på en alm. cykel	Jobbanken