

Fra april 2020



## Idrætstilbud i Jobbanken Aarhus

SÆRPROGRAM UNDER COVID-19 EPIDEMIEN

### Deltag i Jobbankens udendørs idrætsaktiviteter under COVID-19 epidemien

Under COVID-19-epidemien kører Jobbanken Aarhus med et særligt udendørsprogram med de rette forholdsregler, så vi undgår smittefare.

Tilbuddene er gratis for tilknyttede i Jobbanken, dog er der en egenbetaling på 20 kr. pr. gang til yoga, hvis du ikke allerede er tilmeldt holdet. Betales på Mobilepay 68886.

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende og få masser af frisk luft med idræt i Jobbanken!

#### TILMELDING:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten hos idrætsansvarlig Erling de Jong Krarup på [ek@job-banken.nu](mailto:ek@job-banken.nu) eller 2536 8021.

#### AFBUD:

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.

## Idrætstilbud i Jobbanken Aarhus under COVID-19 epidemien

Tidspunkt	Aktivitet	Indhold	Krav	Mødested
<b>Mandage</b> kl. 14.00-15.30	<b>Vandrehold</b> (Erling Krarup)  (OBS: fuldt booket, bliv skrevet på afbuds-/venteliste)	Vi går 5-6 km med indlagte pauser undervejs.	Medbring evt. en rygsæk med vandflaske.	Ishuset ved Tangkrogen.
<b>Tirsdage</b> kl. 14.00-15.30	<b>Vandrehold</b> (Erling Krarup)  (OBS: fuldt booket, bliv skrevet på afbuds-/venteliste)	Vi går 5-6 km med indlagte pauser undervejs.	Medbring evt. en rygsæk med vandflaske.	Ishuset ved Marienlund, Risskov.
<b>Torsdage</b> kl. 9.00-10.30	<b>Vandrehold</b> (Erling Krarup)  (OBS: fuldt booket, bliv skrevet på afbuds-/venteliste)	Vi går 5-6 km med indlagte pauser undervejs.	Medbring evt. en rygsæk med vandflaske.	Ishuset ved Tangkrogen.
<b>Torsdage</b> kl. 11.30-13.00	<b>Mindfulness/ yoga/pilates</b> (Kamma Schmidt)  (OBS: få pladser)	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	Medbring tæppe eller yogamåtte hvis det foregår i Mindeparken.	Live streaming hjemmefra eller Mindeparken.
<b>Torsdag</b> kl. 14.30-16.00	<b>Løbehold</b> (Erling Krarup)	Kom i gang med løb eller forbedr din løbeform.	Alle niveauer tilgodeses så vidt muligt.	Ishuset ved Tangkrogen.
<b>Fredage</b> kl. 9.00-11.00	<b>Cykelhold</b> (Erling Krarup)	Vi cykler på alm. cykler på asfalt og ca. 20 km.	Medbring cykel, hjelm og evt. rygsæk med vand.	Mødested aftales på SMS.