

Fra maj 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 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
Mandage kl. 14.00-15.30	Vandrehold (Erling Krarup) MAX 8 deltagere	Vi går 5-6 km med indlagte pauser undervejs.	Medbring evt. en rygsæk med vandflaske.	Ishuset ved Tangkrogen.
Tirsdage kl. 14.00-15.30	Vandrehold (Erling Krarup) MAX 8 deltagere	Vi går 5-6 km med indlagte pauser undervejs.	Medbring evt. en rygsæk med vandflaske.	Ishuset ved Marienlund, Risskov.
Torsdage kl. 11.30-13.00	Mindfulness/ yoga/pilates (Kamma Schmidt) (OBS: få pladser. MAX 8 deltagere)	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 streamning hjemmefra eller Mindeparken.
Torsdage kl. 13.30-15.30	Cykling i skoven (Erling Krarup) MAX 8 deltagere	Få en naturoplevelse udover det sædvanlige! Jobbanken stiller MTBs til rådighed og vi kører ca. 10-15 km.	Du skal kunne cykle på en almindelig cykel.	Jobbanken, udenfor.

