



Idrætstilbud i Jobbanken København

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 og en bedre fysik. 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.

Tilbuddene er gratis for tilknyttede i Jobbanken, dog er der en mindre egenbetaling på yoga.

Se vores ugentlige idrætstilbud på bagsiden.

TILMELDING:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Anette Holm Thorup på aht@job-banken.nu eller 41 20 0454.

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 41 20 0454.

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

Faste idrætstilbud august-december 2020

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Fitness (Anette)	Forventer: Mandage kl. 10.00-12.00 Onsdage kl. 14.00-16.00	Forventet start uge 32. Nærmere info kommer senere	For dig som ønsker en varieret træning, hvor du både kan træne styrke og kondition.	Ingen krav - alle kan være med. Husk træningstøj, indendørs sko.	Nærmere info kommer senere
Svømning (Anette)	Tirsdage kl. 10.00-15.00	Forventet start uge 32. Nærmere info kommer senere	Bliv en bedre svømmer. Der er mulighed for in- dividuel trænings- vejledning og programlægning.	Husk badetøj og evt. dykkerbriller	Frankrigsgade Svømmehal Frankrigsgade 35, 2300 København S
Yoga	Ugedag kommer 100 kr. for 10 uger	Forventet start i september. Nærmere info kommer senere	Styrk din smi- dighed, balance, muskulstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	Ingen krav - alle kan være med. Kom i tøj til pas- sende indendørs aktiv påklædning. Vi stiller måtter til rådighed.	Jobbanken
Vandreture* (Anette)	Tirsdage kl. 14.00-15.00	Start 4. august	For dig der har kyst til at bevæge dig i Københavns smukke omgi- velser.	Du skal kunne klare en gang- distance på minimum 5 km.	Jobbanken
Løbehold (Lars og Anette)	Torsdage kl. 14.00-15.00	Start 13. august	Lunt/løb med let intervaltræning.	Vi sætter niveauet så alle kan være med.	Jobbanken
Cykelhold (Bjame og Lars)	Kl. 10.00-15.00 Egenbetaling på evt. transport med tog og metro	Datoer kommer løbende på Face- book og SMS	For dig som vil træne din udhol- denhed. Vi cykler fra Jobbanken langs stierne til Vedbæk St. Vi ta- ger toget tilbage til Østerport.	Deltagelse påkræver at man bærer cykelhjelme	Jobbanken

*I løbet af sæsonen arrangerer vi nogle længere vandreture, som vi kalder "Turen går til ...". Vandreturene kan f.eks. gå til Dyrehaven, Amager Strandpark osv. Vi vil løbende informere om turene, så følg med på vores hjemmeside og i vores lukkede Facebook-gruppe. Her får du også alle de praktiske information om turene ift. mødested, tidspunkt og dato.