



Idrætstilbud i Jobbanken Aarhus

Faste ugentlige idrætsaktiviteter

Se vores ugentlige idrætstilbud på bagsiden.
Fra midten af oktober udskiftes cykling i skoven med spinning og fitness.

Tilbuddene er gratis for medlemmer af Jobbanken, dog er der en egenbetaling på yoga på 300 kr. for en sæson (august-december).

Personlig træningssamtale

Har du brug for en samtale i forhold til at komme i gang med at træne, at få lagt et træningsprogram eller ønsker du at sætte gang i et vægttabsforløb, så giv Erling et kald på 2536 8021 og aftal et møde.

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende 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.

“

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

Faste idrætstilbud august-oktober 2020

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Svømning (Erling Krarup)	Mandage kl. 14.45-16.00	3. august	Bliv en bedre svømmer. Der er mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning primært inden for bryst- og crawl.	Man skal kunne svømme 200 m. Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.	Aarhus Svømmestadion F. Vestergaards Gade 5 8000 Aarhus C
Padeltennis (Erling Krarup)	Tirsdage Kl. 10.00-11.00	11. august	Padeltennis er på vej frem i DK og det er der en grund til. Det er sjovt og relativt nemt at lære. Kom og prøv!	Alle kan være med. Påklædning er indendørs aktivt tøj og sko. Du låner øvrigt udstyr af Jobbanken	Aarhus Padeltennis Gunnar Clausens Vej 13 8260 Viby J
Vandreture (Erling Krarup)	Tirsdage kl. 14.00-15.30	11. august	Vi går ca. 6 kilometer i et passende tempo med indlagt pause undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus.	Gode vandre-sko, medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.	Hver anden uge ishuset ved Tangkrogen /hver anden uge Marienlund ved Risskov
Floorball (Erling Krarup)	Onsdage kl. 13.30-15.00	5. august	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 pulsen konstant er høj!	Der er ikke et krav om kendskab til floorball. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko. Øvrigt udstyr låner du af Jobbanken.	Brabrandhallen Engdalsvej 84 8220 Brabrand
Mindfulness Yoga/Pilates (Kamma Schmidt)	Torsdage kl. 11.30-13.00 Få pladser. 300 kr. for en sæson (aug.-dec.)	13. august	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	Passende indendørs aktiv påklædning. Bemærk at forløbet frem til sommerferien er fuldt booket. Kom på venteliste til næste hold.	Jobbanken
Cykling i skoven (Erling Krarup)	Torsdage kl. 13.30-15.30	6. august Indtil 8. oktober.	Kombiner konditionstræning med naturoplevelse! Vi kører i Marselissskoven.	Alle kan være med. Du låner en mountainbike af Jobbanken og eneste krav er, at du kan køre på en almindelig cykel. Aktiv udendørs påklædning.	Jobbanken