



Idrætstilbud i Jobbanken Herning

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, en bedre fysik, og 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.

Se vores ugentlige idrætstilbud på bagsiden.

TILMELDING:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Allan Harbo på ah@job-banken.nu eller 6070 6192.

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 6070 6192.

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
Badminton (Allan Harbo)	Mandage kl. 13.30-15.30	10. august	I badminton styrketræner du det meste af kroppen. Desuden får du trænet din kondition, når du farer rundt på badmintonbanen.	15 kr. pr. gang. Mød op i træningstøj og indendørssko.	Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Fitness (Allan Harbo)	Tirsdage Fra kl. 10.00 Fra kl. 14.30	4. august	Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få et individuelt træningsprogram.	Mød op i træningstøj og indendørssko.	DGI-huset, Kousgaards Pl. 3
	Torsdage Fra kl. 10.00 Fra kl. 14.30	6. august			
Yoga og afspænding (Simon Vittus Jasper Hansen)	Tirsdage kl. 16.00-17.00	18. august	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed.	100 kr. for 10 uger. Jobbanken sørger for yogamåtter og andet udstyr. Mød op i tøj du kan bevæge dig i.	Jobbanken
Golf (Allan Harbo)	Onsdage kl. 10.00-12.00	5. august	Golf er en sport der kræver koncentration, fokus, et yderst udviklet boldøje og masser af øvelse hele livet igennem. Vi vil øve og udvikle disse kompetencer.	Gratis	Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Vandring (Allan Harbo)	Mandage kl. 10.00-12.00	3. august	Vandreture sætter gang i kroppen, og når du går raskt til, træner du dit kredsløb og bliver mere udholdende.	Husk gode vandresko og medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.	Vi mødes i Jobbanken
	Onsdage kl. 14.00-16.00	5. august			
Bowling (Allan Harbo)	Fredage kl. 13.00-14.00	14. august	Kom med til en hyggelig time i bowlinghallen. Udover at bowling er en social sportsgren, så bliver man også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration.	100 kr. for 8 uger inkl. leje af sko.	Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6