



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)	Mandage kl. 10.00-12.00 Onsdage kl. 10.00-12.00	31. august	For dig som ønsker en varieret træning, hvor du både kan træne styrke og kondition.	Ingen krav - alle kan være med. Husk træningstøj, indendørssko og en hængelås til skabet.	SATS Ved Vesterport 1, 1621 København Der er kun adgang sammen med Jobbanken
Yoga	Mandage kl. 15.30-16.30 50 kr. for 5 uger	28. september	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed.	Ingen krav - alle kan være med. Kom i tøj til passende indendørs aktiv påklædning. Vi stiller måtter til rådighed.	Jobbanken
Vandreture* (Anette)	Tirsdage kl. 14.00-15.00	4. august	For dig der har lyst til at bevæge dig i Københavns smukke omgivelser.	Du skal kunne klare en gangdistance på minimum 5 km.	Jobbanken
Svømning (Anette)	Onsdage kl. 14.00-15.30	11. august	Bliv en bedre svømmer. Der er mulighed for individuel træningsvejledning og programlægning.	Husk badetøj og evt. dykkerbriller	Frankrigsgade Svømmehal Frankrigsgade 35, 2300 København S
Løbehold (Lars og Anette)	Torsdage kl. 14.00-15.00	6. 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 SMS og Facebook	For dig som vil træne din udholdenhed. Vi cykler fra Jobbanken langs stierne til Vedbæk St. Vi tager toget tilbage til Østerport.	Deltagelse påkræver at man bærer cykelhjelm.	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.