



Idrætstilbud i Jobbanken Aarhus

Faste ugentlige idrætsaktiviteter

Se vores ugentlige idrætstilbud på bagsiden.
NYHED: spinning og fitness i DGI-Huset.

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 oktober-december 2020

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Padeltennis (Erling Krarup)	Tirsdage Kl. 9.45-11.00	20. oktober	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	NYT mødested: Match Padel Sindalsvej 2 8240 Risskov
Vandreture (Erling Krarup)	Tirsdage kl. 14.00-15.30	20. oktober	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	21. oktober	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. 11.30-13.00 300 kr. for en sæson (aug.-dec.)	22. oktober	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 jul er fuldt booket. Kom på venteliste til næste hold.	Virtuelt
NYHED: Fitness (Erling Krarup)	Torsdage kl. 13.30-15.00	22. oktober	Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for individuelt program.	Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet.	DGI-Huset Værkmestergade 17 8000 Aarhus C Indgang A
NYHED: Spinning (Erling Krarup)	Fredage kl. 8.45-10.00	23. oktober	Få pulsen op og sved på panden med en times effektiv træning, der sparker humøret i vejret inden weekenden.	Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet. Spinningsko kan lejes for 10 kr., hvis du ikke har nogen selv.	DGI-Huset Værkmestergade 17 8000 Aarhus C Indgang A