

Idræt er for alle

Jobbankens idrætstilbud er til dig, der ønsker at blive sundere og hæve dit energiniveau i hverdagen

Idræt i Jobbanken

Idrætsaktiviteterne i Jobbanken skal forebygge usund livsstil og stillesiddende adfærd samt øge dine muligheder for at få og fastholde et godt arbejde.

Idræt i Jobbanken varetages af professionelle instruktører, der motiverer dig til at præstere og mestre udfordringer. Vi træner hen mod både fælles og personlige målsætninger. Kombineret med individuel træningsvejledning, hvor vi følger din udvikling tæt, skaber du mærkbare positive resultater - både fysisk og psykisk.

VED AT DELTAGE I JOBBANKENS IDRÆTSAKTIVITETER OPNÅR DU:

- Mindre risiko for livsstilssygdomme
- Forbedret hukommelse og koncentrationsevne
- Styrkede sociale kompetencer
- Øget selvværd og bedre humør
- Bedre fysik og et sundere helbred
- Bedre psyke, da motion udløser endorfiner

JOBBANKEN TILBYDER FORSKELLIGE IDRÆTSAKTIVITETER, BLANDT ANDET:

- Svømning
- Cykling/MTB
- Spinning
- Løb
- Fitness
- Badminton
- Yoga
- Floorball
- Green Exercise



Bemærk at tilbuddene skifter mellem årstiderne og kan variere mellem afdelingerne.



Kontakt din nærmeste afdeling for information om idrætsaktiviteterne. Du kan læse mere om idræt og Jobbankens andre tilbud i vores sæsonprogram og på vores hjemmeside.

