



Hold dig i
form henover
vinteren med
Jobbanken



januar - marts 2015

Idrætstilbud i Jobbanken Århus



Idrætsaktiviteter i vinterhalvåret

Som det ses af oversigten på bagsiden har vi fire, faste ugentlige idrætstilbud i Jobbanken, som alle tilknyttet Jobbanken gratis kan benytte sig af.

Efter den store succes med Mindfulness Yoga/Pilates i efteråret har vi fået mulighed for at oprette et nyt hold, der kører fra starten af januar til slutningen af marts 2015. Holdet er allerede fuldt besat med deltagere, der har stået på venteliste i efteråret 2014. Ønsker du en plads i tilfælde af afbud kan du blive skrevet på venteliste - kontakt Erling de Jong Krarup.

Svømning, Boldspil med fokus på floorball og Løbe/vandreholdet fortsætter til sædvanlige tider (kl. 14.45-16.00) fra starten af januar og frem til slutningen af marts.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Århus' facebookgruppe (du skal inviteres til denne - kontakt Erling de Jong Krarup), pr. e-mail eller telefon - se kontaktdetaljer nederst på siden. Har du været på et hold før jul overflyttes du automatisk. Husk altid at bekræfte din deltagelse i den pågældende aktivitet, når du modtager en SMS-reminder fra Jobbanken, hvis ikke du allerede har tilmeldt dig aktiviteten på facebook.

Træningsvejledning:

Du har mulighed for at booke tid til en træningsvejledning med Erling de Jong Krarup i Jobbanken. Her kan du få personlig feedback på din træning, få lagt et træningsprogram, få hjælp til at komme i gang med idræt eller få gode råd om kost og motion. I samme forbindelse udleveres en træningsdagbog til brug for refleksion over egen træning.

De bedste hilsner,
Erling de Jong Krarup, Jobbanken i Århus
E: ek@job-banken.nu | M: 2623 7405 | T: 8621 3064

Faste idrætsstilbud i vinterhalvåret 2015:

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Svømning	Mandage kl. 14.45-16.00	Første gang 05.01	Lær at svømme eller bliv bedre til at svømme. Der er mulighed for individuel træningsvejledning, der udfordrer dig dér, hvor du har brug for det.	Medbring gerne svømmebriller!	Århus Svømmestadion
Boldspil (med fokus på floorball)	Tirsdage kl. 14.45-16.00	Første gang : 06.01	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 sjove boldspil, hvor pulsen konstant er høj!	Der er ikke et krav om forudgående kendskab til floorball eller andre boldspil. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko	Læssøesgade skole, Læssøesgade 24 8000 Aarhus C. Vi mødes i skolegården
Løbetræning/ Vandretur	Onsdage kl 14.45-16.00	Første gang 07.01	Kom med på vores løbehold, hvor vi arbejder målrettet med at komme i gang med at løbe/forbedre din løbeform ud fra en personlig målsætning. Hvis du er mere til en smuk vandretur så er du også meget velkommen på dette hold, hvor vi oftest har skovene omkring Århus som træningsramme	Løbesko, aktivt tøj og medbring gerne en vandflaske	Aftales fra gang til gang på SMS
Mindfulness Yoga/Pilates	Torsdage kl. 11.00-13.00	Første gang 08.01 OBS! Venteliste	Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed	Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Passende indendørs aktivt påklædning.	Jobbankens lokaler, Revalgade 1, 8000 Århus C