

Idrætstilbud januar-juni 2024



Idræt i Jobbanken København

Kom i god form, styrk din sundhed og dit psykiske velbefindende med idræt i Jobbanken. Alle medlemmer i Jobbanken kan være med uanset erfaring eller niveau – du skal blot have lyst til at røre dig! OBS: Der er nye tidspunkter og dage for flere idrætsaktiviteter!

Tilmelding

Tilmeld dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Boline Skjødt på 4060 1419.

Husk at melde afbud

Når du er tilmeldt et hold forventes det, at du kommer hver gang til aktiviteten. Er du forhindret skal du huske at melde afbud på SMS til 4060 1419.

Fitness

Få sved på panden og pulsen op! Du kan træne selvstændigt eller sammen med andre, der ønsker lidt vejledning. Husk træningstøj, indendørssko, vandflaske og hængelås samt evt. håndklæde til badet.

Tidspunkt: Mandage kl. 13.00-14.30 fra 8. januar
Sted: SATS ved Vesterport. Vi mødes ude foran
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

Svømning

Svømning er en skånsom motionsform, hvor du får brugt alle de store muskelgrupper og således får trænet hele kroppen på én gang. Afslut med en tur i boblebad. Husk badetøj, håndklæde, en 20'er/polet til skabet og evt. dykkerbriller.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 14.30-16.00 fra 9. januar
Sted: DGI Byen. Vi mødes i forhallen
Instruktør: Boline Skjødt
Pris: 100 kr. for 10 gange (klippekort købes af Jobbanken)

Kend København

Tag med Jobbanken og lær København og dens kultur bedre at kende. På særlige onsdage skal vi på museumsbesøg. Mere info kommer i afdelingens Facebookgruppe og på sms.

Tidspunkt: Onsdage kl. 11.00-14.00. Datoer kommer
Sted: Se vores lukkede gruppe på Facebook eller få sms
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

Vandreture

Har du lyst til at gå sammen med Jobbanken, så kom med på vores vandture rundt omkring i København. Du skal kunne klare en gangdistance på mindst 5 km.

Tidspunkt: Onsdage kl. 12.00-14.00 fra 3. januar
Sted: Se vores lukkede gruppe på Facebook eller få sms
Underviser: Michael Sokolowski
Pris: GRATIS

Yoga

Yoga er godt for både krop og sind, og alle kan være med, når vi træner styrke, smidighed, fokus, og kropsbevidsthed på måtten. Husk træningstøj – Jobbanken sørger for måtter og udstyr.

Tidspunkt: Onsdage kl. 14.00-15.00 fra 10. januar
Sted: Jobbanken
Instruktør: Boline Skjødt
Pris: GRATIS

Bowling

4 ugers bowlingforløb, hvor du kan komme med i DGI-byen og bowle.

Tidspunkt: Torsdage kl. 15.00-16.00. Datoer kommer
Sted: DGI Byen
Instruktør: Michael Sokolowski
Pris: 100 kr. for 4 gange inkl. skoleje (Klippekort købes af Jobbanken)

Instruktører



Boline Skjødt (Svømning og yoga)

Boline har det meste af sit liv dyrket gymnastik både som udøver og underviser. Det har primært været konkurrencegymnastik, men der har også været suppleret med rytmisk og springgymnastik samt stortrampolin i årenes løb. Herudover har hun de sidste 10 år været meget aktiv inden for boksning, crossfit og yoga.



Michael Sokolowski (Fitness, vandreture, bowling og Kend København)

Michael har en stor interesse for sport og især fodbold. Han har i sin ungdom spillet fodbold og tennis. Som instruktør på fitness, vandreture og bowling lægger Michael meget vægt på kombinationen af fysisk aktivitet og det sociale element.