

Idrætstilbud januar-juni 2024



GOLF FRA APRIL



Idræt i Jobbanken Herning

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!

Tilmelding

Tilmeld dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Allan Harbo på 6070 6192.

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 6070 6192 med undtagelse af fitness.

Vandring

For dig der har lyst til at bevæge dig i de smukke naturområder omkring Herning. Vandreture sætter gang i kroppen, og når du går raskt til, træner du dit kredsløb og bliver mere udholdende. Du skal kunne klare en gangdistance på minimum 5 km.

Tidspunkt: Mandage kl. 10.00-12.00 fra 8. januar
Sted: Afgang fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Fitness

Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få et individuelt træningsprogram. Fitness forbedrer din generelle fysik og er et godt supplement til anden idræt. Det er muligt at benytte svømmehallen efter fitness.

Tidspunkt: Tirsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 9. januar
Torsdage fra kl. 10.00 og fra kl. 14.30 fra 4. januar
Sted: DGI-huset, Kousgaards Plads 3
Pris: GRATIS

Padeltennis

Padeltennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Og det er ikke uden grund! Det er super sjovt, socialt og nemt at lære.

Tidspunkt: Onsdage kl. 10.00-12.00 fra 17. januar-31. marts
Sted: Herning Golfklub, Golfvej 24
Pris: GRATIS

Golf

Golf er en sport, der kræver koncentration, fokus, et yderst udviklet boldøje og masser af øvelse hele livet igennem. Vi vil øve og udvikle disse kompetencer.

Tidspunkt: Onsdage kl. 14.00-16.00 fra 6. april
Sted: Vi mødes i Herning Golf Klub, Golfvej 24
Pris: GRATIS

Badminton

Badminton giver god fysik samt evnen til at tænke taktisk og læse spillet. Når du dyrker badminton, træner du særligt styrken i lår og balder. Mavemusklene og rygmusklene bliver også brugt en del. Desuden får du trænet din kondition, når du farer rundt på badmintonbanen.

Tidspunkt: Mandage kl. 14.00-15.30 (fysisk træning, øvelser, taktiktræning de første 30 min) fra 8. januar
Sted: Herning Badmintonklub, Holingknuden 3
Pris: GRATIS



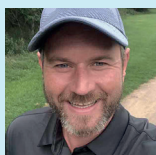
Bowling

Udover at bowling er en social sportsgren, så bliver du også udfordret på motorik, balance, koordination og koncentration.

Tidspunkt: Onsdage kl. 16.00-17.00 fra 17. januar-27. marts
Sted: Vi mødes i Herning Bowlinghal, Fyrrevej 6
Pris: 200 kr. for 11 uger inkl. leje af sko



Instruktør



Allan Harbo

Allan har 17 års erfaring som underviser i idræt fra Jobbanken. Han har beskæftiget sig med mange forskellige idrætsgrene og har undervist både nybegyndere og øvede. Han har i sin undervisning fokus på at gøre idrætten sjov at deltage i og at alle får et udbytte af undervisningen, uanset niveau og forudsætninger.