

Idrætstilbud januar-juni 2024



NYHED: YOGA



Idræt i Jobbanken Aarhus

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! Alle vores idrætstilbud GRATIS med undtagelse af yoga (25 kr./gang).

Tilmelding

Tilmeld dig et eller flere hold hos idrætsansvarlig Erling de Jong Krarup på 2536 8021.

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 2536 8021.

Svømning

Svømning er en skånsom motionsform, der samtidig træner hele kroppen. Måske vil du bare gerne svømme fast hver mandag og savner nogle at svømme sammen med? Måske vil du gerne blive en bedre svømmer og få teknisk fejlretning inden for stilarterne bryst- og crawlsvømning? Eller måske har du mod på at lære en ny svømmestil? Vi tager udgangspunkt i dine ønsker og glæder os til at have dig med på Jobbankens svømmehold! Husk svømmebriller og en lille hængelås til omklædningen. Du skal være opmærksom på, at vanddybden er 1,80 m på Aarhus Svømmestadion og at du skal kunne svømme 200 m for at deltage.

Tid: Mandage kl. 14.45-16.00 fra 8. januar
Sted: Aarhus Svømmestadion
Instruktør: Erling
Pris: GRATIS

Padeltennis

Padeltennis har efterhånden fået bidt sig fast i Danmark, og det er ikke uden grund! Det er et sjovt og socialt spil, der er relativt nemt at lære for de fleste. Vi stiller ikke krav om forudgående erfaringer med boldspil, men du skal være indstillet på at lære nyt og udvikle dit spil – det bliver det kun sjovere af. Vi laver teknisk træning i ca. 30 min og spiller kampe efterfølgende. Efter dagens træning er der gratis kaffe og kage. Kom og prøv og bliv bidt af et rigtig sjovt spil!

Tid: Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 9. januar
Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Instruktør: Erling
Pris: GRATIS

NYHED: Yoga

Undervisningen består af guidede øvelser på gulvet og lettere undervisning i en komplementær tilgang til kroppen. Undervisningen indeholder yin-stræk, pulseringer, blide flows, nærværs- og åndedrætsøvelser, der understøtter kroppens evne til at regenerere og rehabilitere efter skade, traume og stress og smidiggør muskler, led og bindevæv. Vi har gennem bevægelse og nærværstræning fokus på at opbygge kontakt og tillid til kroppen og øge fysisk og mental robusthed. Undervisningen foregår i et smukt og indbydende yogalokale på 2. sal på Fjordsgades Skole, hvor der er mulighed for at klæde om i nyrenoverede omklædningsrum i kælderen.

Tid: Onsdage kl. 13.30-15.00 fra 10. januar
Sted: Fjordsgades Skole, N.J. Fjords Gade 2, 8000 Århus C, 2. sal
Instruktør: Munna Hoffmann
Pris: 250 kr. for 10 gange (10. januar-20. marts)
GRATIS PRØVETIME

Personlig træning/fitness

På Jobbankens fitnesshold arbejder vi med personlige målsætninger. Her har vi fokus på dig og dine behov. Måske ønsker du en generel bedre fysisk form og at øge din muskelstyrke, så du bedre kan klare dagligdags aktiviteter? Måske vil du træne dig op til at gennemføre et halvmaratonløb og arbejde med din udholdenhed? Eller måske er dit ønske at genoptræne efter en overbelastning/skade eller et vægttab? Mulighederne er mange på vores fitnesshold og vi træner både individuelt og i grupper alt efter dit ønske. Der er omklædningsmulighed i tilslutning til fitnessområdet.

Tid: Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 4. januar
Sted: DGI-Huset, Værkmestergade 17, 8000 Århus C, indgang B
Pris: GRATIS

Havbadning

Få en frisk og hyggelig start på weekenden sammen med Jobbankens havbaderhold. Udover mentalt og fysisk velvære er havbadning også en enestående naturoplevelse. Humøret er højt efter en tur i Århus Bugten og efter badeturen byder vi på kaffe og brød til alle friske havbadere. Kom og prøv – du vil givetvis blive overrasket over, hvad sådan en badetur gør ved dig. Advarsel: Det er stærkt vanedannende! Der er mulighed for omklædning ved Ballehage og du bestemmer helt selv, om du bader med eller uden badetøj på. Der er ikke mulighed for sauna ifm. badning.

Tid: Fredage kl. 9.00-10.00, fra 5. januar.
Sted: Ballehage (ved Dyrehaven, Marselisborg skov)
Pris: GRATIS



Instruktører



Erling de Jong Krarup (Svømning, Padeltennis, Fitness og havbadning)

Erling har 14 års erfaring som underviser i idræt fra Jobbanken og som højskolelærer. 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. Erling har en kandidatgrad i Idræt fra AU, suppleret med flere trænerkurser.



Munna Hoffmann-Jørgensen (Yoga)

Munna beskæftiger sig med rehabilitering, modstandsdygtighed, fysisk og mental mestring som mentor, yogaunderviser og praktiserende akupunktør. Hun underviser i og afholder workshops for DGI-huset, FO, FOF og Livet er en højskole. Munna har en kandidatgrad i sociologi, driver Fenua Akupunktur & yoga, samt er stifter og forkvinde i Livet er en Højskole.