



Badminton  
Svømning  
Løb  
Cykling  
Fitness

Vejen tilbage til  
arbejdsmarkedet



## Idræt og sundhed

Til dig, der ønsker at blive mere fit og vil  
højne dit energiniveau i hverdagen



  
**job-banken.nu**  
Nygade 4 | 7400 Herning

## Hvorfor skal du deltage i idrætsaktiviteter?

Deltagelsen i idrætsaktiviteter skaber indhold og struktur i hverdagen, en bedre fysik, og det er bevist, at idræt og motion giver et mere positivt syn på hverdagen.

Det giver samtidig også en forbedring i hukommelsen og koncentrationsevnen. Ifølge eksperter er der en sammenhæng mellem idræt og vejen tilbage til arbejdsmarkedet.

## Om idrætstilbudene

Vi tilbyder flere spændende sportsgrene, alle med professionel instruktion af Allan Harbo, som er certificeret personlig træner.



Har idræt i hyggeligt fællesskab fanget din interesse, eller er der yderligere spørgsmål, så kontakt

Allan Harbo

M: 60706192

E-mail: [ah@job-banken.nu](mailto:ah@job-banken.nu)

## Oversigt over tilbud

Aktivitet	Dag	Tidspunkt
Badminton	Mandag	14.30 - 15.30
Fitness	Tirsdag	14.30 - 16.00
Yoga	Tirsdag	16.00 - 17.00
Cykling	Onsdag	14.00 - 16.00
Fitness	Torsdag	14.30 - 16.00

Mødested for badminton; Holing Sport Center, Holingknuden 3 7400 Herning.

Mødested for fitness: DGI. Man kan benytte sig af wellness og svømmehallen bagefter.

Hvis man udover ovenstående aktiviteter ønsker at træne yderligere i DGI kan enkeltbilletter købes til 30 kr. i Jobbanken