



Nyt idræts-
tilbud i
Jobbanken:
Outdoor
Challenge

oktober - december 2015

Idræststilbud i Jobbanken Århus



Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Som det fremgår af oversigten på bagsiden har vi fem, faste ugentlige idræststilbud i Jobbanken Aarhus, som alle tilknyttet Jobbanken gratis kan benytte sig af.

Nyt på programmet er tilbuddet "Outdoor Challenge". Indholdet er skiftende - men overskriften er oplevelse og udfordringer i naturen. Dette kunne eksempelvis være terrænløb, MTB-orientering, vinterbadning, bike and run m.m. Da det er et nyt tilbud, er der også mulighed for, at de deltagende kan påvirke indholdet. Jeg lægger overskriften for den enkelte undervisningsgang på vores facebookside, og sender SMS reminder som vanligt.

Vi starter op med fitness igen, hvilket foregår i Fitness World, Nørrebrogade i Aarhus C. Der er mulighed for at få lagt et træningsprogram af mig og i stor udstrækning mulighed for varierende træning med forskelligt fokus afhængigt af, hvad man gerne vil, og hvad man har brug for.

Vores Mindfulness Yoga/Pilates hold er, som altid, populært, men måske er du heldig, at der kan blive en plads til dig også. Hvis du er interesseret, så forhør dig om mulighederne hos mig.

Svømning og boldspil fortsætter som vanligt mandag og onsdag eftermiddage.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Aarhus' facebookgruppe (du skal inviteres til denne - kontakt mig), pr. e-mail eller telefon - se kontaktdetaljer nederst på siden. 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.

SMS vedrørende idræt foregår på telefonnummeret 2536 8021.

Tilbud om træningsvejledning

Har du brug for en samtale omkring, hvordan du kommer i gang med idræt, hvordan du bliver fastholdt i træningen, målsætninger for din træning, at få lagt et træningsprogram eller lignende, da står jeg til din rådighed - kontakt mig endelig.

De bedste hilsner

Erling de Jong Krarup, Jobbanken i Aarhus

E: ek@job-banken.nu | M: 2623 7405 | T: 8621 3064

Faste idrætstilbud i efteråret 2015:

Aktiviteter	Tidspunkt	Startdato	Indhold	Krav	Mødested
Svømning	Mandage kl. 14.45-16.00	Er i gang	Bliv en bedre svømmer eller kom og svøm som du altid har gjort. Mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning	Man skal kunne holde sig selv oppe i vandet, medbring gerne svømmebriller	Århus Svømmestadion
Outdoor Challenge	Tirsdage kl 14.30-16.00	Første gang: 20.10	For dig der har lyst til alsidig træning og udfordringer, med naturen som træningsramme.	Ingen krav, udendørs aktiv påklædning påkrævet	Aftales fra gang til gang
Boldspil (med fokus på floorball)	Onsdage kl. 14.45-16.00	Er i gang	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
Mindfulness Yoga/Pilates	Torsdage kl. 11.00- 13.00	Er i gang	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 aktiv påklædning	Jobbankens lokaler, Revalgade 1, 8000 Aarhus C
Fitness	Torsdage kl. 14.00-15.30	Første gang: 01.10	Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Mulighed for individuelt program	Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet. Mulighed for bad i Fitnessworld	Nørrebrogade 22-30, 8000 Aarhus C