



Nyt idræts-  
tilbud i  
Jobbanken:  
Skiteam



januar - juni 2016

# Idrættstilbud i Jobbanken Aarhus



## Faste, ugentlige idrætsaktiviteter

Som det fremgår af oversigten på bagsiden, udvider vi vores idrætspalette i 2016 med seks ugentlige idrættstilbud i Jobbanken, Aarhus, som alle tilknyttet Jobbanken gratis kan benytte sig af.

Nyt på programmet er vores "Skiteam", hvor vi i løbet af januar og februar opbygger en god grundform til at kunne deltage i vores 1-dags skitur til Norefjell i Norge i starten af marts. Fra marts måned og frem er Mountainbike igen at finde på programmet, der afløser skiteamet. Nyt er også muligheden for at deltage på et spinninghold i DGI-huset torsdag morgen. Vores Mindfulness Yoga/Pilates hold om torsdagen er som altid populært, hvilket betyder, at holdet er booket op. Det hænder dog, at der bliver en ledig fast plads, eller der kommer afbud ind. Er du interesseret i en plads på holdet, kan du blive skrevet på venteliste og tilbydes en plads i et af førnævnte tilfælde.

Se vores øvrige faste idrættstilbud på bagsiden.

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig et eller flere hold enten på Jobbanken Aarhus' facebookgruppe (du skal inviteres til denne - kontakt Erling de Jong Krarup), 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 1. halvår 2016:

| Aktiviteter                              | Tidspunkt                    | Startdato | Indhold                                                                                                                                                                       | Krav                                                                                                                       | Mødested                                                                |
|------------------------------------------|------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Svømning</b>                          | Mandage kl.<br>14.45-16.00   | 04.01     | 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                                                  | Aarhus Svømmestadion                                                    |
| <b>Skiteam<br/>(januar + februar)</b>    | Tirsdage kl<br>14.00-15.30   | 05.01     | Skiforberedende fitness med fokus på forbedret grundform, muskeludholdenhed og -koordinering                                                                                  | Det kræver ingen forudsætninger at deltage. Indendørs aktiv påklædning.                                                    | DGI-huset, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C, indgang B                  |
| <b>Mountainbike<br/>(marts - juni)</b>   | Tirsdage kl.<br>14.00- 16.00 | 08.03     | For dig der har lyst til en fed naturoplevelse, krydret med kredsløbstræning og udfordringer.                                                                                 | Der er ikke noget krav om, at du har kørt på MTB før. Du skal dog kunne håndtere kørsel på en alm. cykel                   | Jobbanken, Revalgade 1, 8000 Aarhus C                                   |
| <b>Boldspil (med fokus på floorball)</b> | Onsdage kl.<br>14.45-16.00   | 06.01     | 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 |
| <b>Spinning</b>                          | Torsdage kl.<br>9.00 - 10.00 | 07.01     | Kredsløbstræning, hvor der virkelig bliver svedt igennem. Der er fokus på bevægelse til høj musik.                                                                            | Det kræver ingen forudsætning at deltage. Medbring spinningssko eller lej for 10 kr.                                       | DGI-huset, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C, indgang B                  |
| <b>Fitness</b>                           | Torsdage kl.<br>10.00- 11.00 | 07.01     | Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Mulighed for individuelt program                                                                       | Ingen krav, aktiv indendørs påklædning påkrævet.                                                                           | DGI-huset, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C, indgang B                  |
| <b>Mindfulness<br/>Yoga/Pilates</b>      | Torsdage kl.<br>11.00-13.00  | 07.01     | 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                          |