



Idræt på banen
Aktiviteter forår 2024
25. marts til 28. juni 2024

Styrketræning/fitness (mandag-fredag)

Startinstruktion/programlægning er obligatorisk for brug af træningslokalet. Træning i romaskine, motionscykel, gå-/løbebånd, crosstrainer, øvelser med løse håndvægte, frie øvelser, brug af egen kropsvægt osv. Træningen er båd emed og uden personale. Kontakt Anne - mobil 41 85 49 21.

Badminton (tirsdag)

Opvarmning og spil. Mulighed for lån af ketcher og bolde.

Svømning (torsdag)

Vi mødes ved hallernes hovedindgang ca.15 min. før opstart. Der er ingen adgang til hallerne efter starttidspunkt. Frisvømning. Der er også tilbud om svømmeundervisning i Gellerupbadet om torsdagen.

Volleyball (tirsdag og torsdag)

Opvarmning, tekniktræning og samspil.

MediYoga (mandag)

Er en yogaform, der arbejder med at regulere nervesystemet gennem blide øvelser, åndedræt og meditation. Alle kan være med, da alle øvelser rettes til den enkelte person. Max 18 deltagere.

Varmtvandstræning (fredag)

Varmtvandstræning og velvære i varmt vand. Styrke og konditionstræning. Du får brugt de fleste muskler, led og sener i kroppen. Smidighed, styrke og kondition. Instruktøren guider dig igennem et program. Max 15 deltagere. Registrering ved fremmøde efter "først til mølle".



Basketball (onsdag)

Basket er en sport, som lægger op til samarbejde mellem spillerne, hvilket skaber fællesskab og god stemning i hallen. Baskettræningerne er for alle uanset niveau. Du kan sagtens deltage, selvom du aldrig har rørt en basketball før. Det hele handler om at have det sjovt og samtidig få sved på panden. Til træningerne øver vi forskellige facetter af spillet - fx at skyde, dribble og aflevere. Der vil være boldlege og -øvelser, og du deltager i det omfang, du har lyst til. Det er helt okay at tage sig en puster ude på sidelinjen.

Baskettræning er et samarbejde mellem Psykiatriens Hus, AGF Basket og Idræt på banen.

Discgolf (fredag)

Kom og vær med til denne sjove sport. Hver fredag spiller vi discgolf på en bane, hvor det gælder om at gennemføre banen på færrest mulige kast.

Løbehold (onsdag)

Vi har løbehold hver onsdag med start og slut på Kultur- og kontaktsted Kragelund. Alle kan være med uanset niveau.

Hjemmeside

www.aarhus.dk/idraetpaabanen

Kontaktoplysninger

Idræt på banen

Anne Castberg Knudsen, mobil 41 85 49 21 - mail ackn@aarhus.dk

Information

Det er gratis at deltage. Tilbuddet er for psykisk sårbare og udsatte over 18 år i Aarhus Kommune. Der er mulighed for at tage ledsager/ støtteperson med.

Du kan ikke deltage, hvis du er påvirket af alkohol, rusmidler m.m.

Idræt på banen
Kultur- og kontaktsted Kragelund
Dybrovej 21, 8270 Højbjerg
Telefon 41 85 49 21
Sociale Forhold og Beskæftigelse
Job, Udsatte og Socialpsykiatri
Center for Forebyggelse og Rehabilitering
www.aarhus.dk

AARHUS KOMMUNE

