



Idræt på banen

Motion, bevægelse og idrætstilbud for psykisk sårbare og udsatte

Idræt på banen **Praktisk info**

Hos os er det lige meget, om du er i god fysisk form, eller om det er længe siden, du sidst har dyrket idræt. Alle er velkomne, og du er selv med til at lægge niveauet for din motion.

Vi vejleder og motiverer dig, og samtidig indgår du i et socialt fællesskab.

Hos os kan du også prøve dig selv af, inden du fx tilmelder dig en rigtig idrætsforening.

Idræt på banen har ansat en idrætskonsulent og et antal idrætsinstruktører.

Målgruppe

Er du over 18 år, psykisk sårbar eller udsat, kan du deltage i vores tilbud og aktiviteter.

Alle vores aktiviteter er gratis, der er ingen visitation eller registrering for at komme hos os.

Du behøver ikke deltage hver gang men møder blot op, når du har tid, lyst og overskud til det.

De fleste af aktiviteterne er på blandede hold - dog har vi også hold alene for kvinder.

Ved enkelte aktiviteter er der af hensyn til plads i lokaler eller bassiner brug for, at du tilmelder dig - det kan du se i vores kalender eller i vores aktivitetsprogram.

På Kultur- og kontaktsted Kragelund har vi et træningslokale. Det kan du også benytte, når du har fået forudgående instruktion af en af vores instruktører.

"Idrættens regler"

Vi har plads til alle, der spiller efter "idrættens regler". Du må bare ikke være påvirket af alkohol eller rusmidler.

Aktiviteter

Idræt på banen tilbyder fx:

- Yoga (blandede hold for kvinder og mænd)
- Styrketræning og fitness
- Svømning: frisvømning og svømmeundervisning
- Badminton
- Træning i varmtvandsbassin
- Volleyball
- Dans og rytmisk bevægelse

Du finder vores aktivitetsplan på vores hjemmeside
www.aarhus.dk/idraetpaabanen

Her finder du også vores Aktivitetskalender.

Hjemmeside og Facebook

www.aarhus.dk/idraetpaabanen
facebook.com/idraetpaabanen

Formål

Vores formål er:

- at tilbyde motion, bevægelse og idrætstilbud.
- at skabe træningsgrupper til psykisk sårbare og udsatte borgere.
- at skabe rammerne for andre samværsformer med baggrund i motion, bevægelse og idræt - herunder at deltage i forskellige idrætsstævner.

Kontaktinformation

Idræt på banen

Niels Iversen

Mail niv@aarhus.dk

Mobil 28 87 01 06



Idræt på banen
Kultur- og kontaktsted Kragelund
Dybrovej 21, 8270 Højbjerg
Tlf. 28870106
Sociale Forhold og Beskæftigelse
Job, Udsatte og Socialpsykiatri
Center for Forebyggelse og Rehabilitering
www.aarhus.dk