



**Idræt på banen**  
**Aktiviteter efterår 2022**  
**Fra 8. august til 21. december 2022**

### **Hatha Yoga for kvinder og mænd (onsdag)**

Max. 12 deltagere.

Fremmøde senest kl. 12:05 for deltagerregistrering.

Tilmelding v. Karina - sms 4185 8454.

Yogatilbuddet forener åndedræt og bevægelse i en serie af øvelser, som giver smidighed, styrke og balance. Kom af med gammel stivhed og ømhed i kroppen. Stillingerne udføres i et roligt tempo. Formålet er at skabe balance og "flow" i krop og sind.

Vi underviser i de klassiske yogastillinger med særlig vægt på aktive stræk og præcision, så du undgår skader. Vi kombinerer blide sekvenser, twist, styrkende samt beroligende stillinger. Åndedrættet bruges til at træne dit nærvær, opbygge indre ro og dybde i hver stilling. Vi afslutter altid med afspænding.

### **Styrketræning/fitness**

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.

Kontakt Niels - mobil 2887 0106.

Om torsdagen tilbyder vi styrketræning/fitness på hold med max 2 deltagere.

Vi træner egen kropsvægt som modstand. Tilmelding på sms 4185 8454.

Derudover tilbyder vi en gåtur med instruktør én gang ugentlig. Hvis ingen ønsker at deltage, er instruktøren ved styrketræning/fitness i stedet.

### **Badminton (tirsdag og onsdag)**

Mulighed for lån af ketcher og bolde.

### **Svømning (tirsdag og 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)**

Opvarmning, tekniktræning og samspil.

### **Dansetræning for kvinder**

Dans og bevægelse hvor vi vil stifte bekendtskab med mange forskellige dansearter fx Bachata, Sensuel, Merengue, mavedans, Hawaii, Bollywood osv.

Du vil hver gang få pulsen op og få hele kroppen trænet igennem.

Vi slutter med udstrækning.

Musikken er hentet fra hele verden og på alle sprog.

Max 24 deltagere.

### **Rytmask kropstræning for kvinder**

Styrketræning af hele kroppen til rytmisk musik.

Balancetræning og træning af hjernen.

Max 24 deltagere.

### **Varmtvandsgymnastik/zumba**

Velvære i varmt vand. 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".

### **Hjemmeside og Facebook**

[www.aarhus.dk/idraetpaabanen](http://www.aarhus.dk/idraetpaabanen)

[facebook.com/idraetpaabanen](https://facebook.com/idraetpaabanen)

### **Kontaktoplysninger**

Idræt på banen

Niels Iversen, mobil 28870106 - mail [niv@aarhus.dk](mailto:niv@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  
Tlf. 28870106  
Sociale Forhold og Beskæftigelse  
Job, Udsatte og Socialpsykiatri  
Center for Forebyggelse og Rehabilitering  
[www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)