



Basketball for psykisk sårbare og udsatte borgere - vi træner hver torsdag eftermiddag

Basketballtræningen er for alle - uanset niveau. Det er en sport, som lægger op til samarbejde mellem spillerne; det skaber fællesskab og god stemning.

Du kan sagtens deltage, selvom du aldrig har rørt en basketball før. Det hele handler om at have det sjovt og samtidig få lidt sved på panden.

Vi øver 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.

Tilmelding er ikke nødvendig, og det er gratis at deltage. Medbring gerne indendørssko eller spil med i strømper. Der er mulighed for at tage et bad bagefter.

Tid og sted

Vi træner hver torsdag kl. 14-15 i Frederiksbjerg Idrætscenter Hal 1, F. Vestergaards Gade 5, 8000 Aarhus C

Kontaktoplysninger

Basketballtræning er et samarbejde mellem Idræt på banen og Psykiatriens Hus. Lukas, Psykiatriens Hus, træffes på mobil 21 17 80 04. Ole, Idræt på banen, træffes på mobil 21 19 72 52.

Du kan også læse mere på vores hjemmeside <https://aarhus.dk/idraetpaabanen> eller på facebook.com/idraetpaabanen

SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune

