



Idræt på banen

Motion, bevægelse og idrætstilbud
til psykisk sårbare og udsatte

SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Århus Kommune





Idræt på banen

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 samarbejder med Psykiatriens Hus og AGF Basket ifm. tilbud om basketball.

Aktiviteter

Idræt på banen tilbyder fx:

- Styrketræning og fitness - individuel træning ud fra personligt træningsprogram alt efter om det er styrke eller kondition, du er ude efter
- Svømning - frisvømning og vandtilvending
- Badminton
- Træning i varmtvandsbassin
- Volleyball
- Basketball
- Discgolf (fra 1. april)
- Løbehold (fra 1. april)
- Multisport for unge 18-40 år
- Hatha Yoga

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.

Målgruppe

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

"Idrættens regler"

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

Formål

Vores formål er:

- at tilbyde motion, bevægelse og idræts tilbud.
- 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.

Du finder vores aktivitetskalender og oversigt over aktiviteter på vores hjemmeside.

Praktisk info

Alle vores aktiviteter er gratis, og der er ingen visitation.

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

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 aktivitetskalender eller i vores oversigt over aktiviteter.

Kontaktinformation

Idræt på banen
Ole Schmidt Madsen
Mobil 21 19 72 52
Mail olsm@aarhus.dk

Hjemmeside og Facebook

<https://aarhus.dk/idraetpaabanen>

FB: Idræt på banen

