



Idræt på banen

Aktivitetsplan efterår 2025
11. august - 19. december

SOCIALE FORHOLD
OG BESKÆFTIGELSE
Aarhus Kommune



Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
Styrketræning/fitness Kl. 8:30-15:00 Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52.		Styrketræning/fitness Kl. 8:30-19:30 Både med og uden personale Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52.	Styrketræning/fitness Kl. 9:30-15:00 Træningslokalet Kultur- og Kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52.	Styrketræning/fitness Kl. 8:30-15:30 og 16:45-19:30 Kl. 15:30-16:45: lukket Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52.	Styrketræning/fitness Kl. 8:30-13:30 Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52.			Styrketræning/fitness Kl. 8:30-13:30 Træningslokalet Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg Kontakt: Ole 21 19 72 52.
		Badminton Kl. 9:30-11:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 2. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Karina 41 85 84 54.	Ungeidræt 18-35 år Kl. 13:00-14:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Ole 21 19 72 52.	Volleyball 9:15-11:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1, F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C (v. Aarhus Svømmestadion) Kontakt: Karina 41 85 84 54.	Discgolf Kl. 10:00-11:30 Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg			Discgolf Kl. 10:00-11:30 Kultur- og kontaktsted Kragelund Dybrovej 21, Højbjerg
Scan og kom direkte ind på vores Google Aktivitetskalender		Volleyball Kl. 13:00-15:00 Nr. Boulevard Idrætscenter Nr. Boulevard 1, Sportssalen, Aarhus C Kontakt: Karina 41 85 84 54.	Hatha yoga Kl. 13:00-14:00 Globus 1 Studio/Niche Gudrunsvvej 3A, Brabrand Kontakt: Karina 41 85 84 54.	Svømning/frisvømning og tilbud om vandtilvending Kl. 13:30-14:30 Gellerupbadet Karen Blixens Boulevard 41 A, Brabrand Indgang kl. 13.15-13.30. Kontakt: Rikke 41 85 41 03.	Svømning/frisvømning Kl. 10:30-11:00 Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, Aarhus C Varmtvandsbassin Kontakt: Laura 21 18 77 74. <i>Max 15 deltagere. Registrering ved fremmøde. "Først til mølle".</i>	Kontaktinformation Idræt på banen Ole Schmidt Madsen Mobil 21 19 72 52		Varmtvandsstræning Kl. 10:30-11:00 Folkehuset Møllestien, Grønnegade 10, Aarhus C Varmtvandsbassin Kontakt: Laura 21 18 77 74. <i>Max 15 deltagere. Registrering ved fremmøde. "Først til mølle".</i>
		Svømning/frisvømning Kl. 14:00-15:00 Aarhus Svømmestadion F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C Vi mødes i forhallen kl. 13.45-14.00. Kontakt: Ole 21 19 72 52.	Basketball Kl. 14:00-15:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C. (v. Aarhus Svømmestadion) Instruktør: Lukas 89 40 11 35. Samarbejde mellem Psykiatrien Hus og Idræt på banen.	Basketball Kl. 14:00-15:00 Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1. F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C. (v. Aarhus Svømmestadion) Instruktør: Lukas 89 40 11 35. Samarbejde mellem Psykiatrien Hus og Idræt på banen.	Kontaktinformation Idræt på banen Ole Schmidt Madsen Mobil 21 19 72 52	Kontaktinformation Idræt på banen Ole Schmidt Madsen Mobil 21 19 72 52		Kontaktinformation Idræt på banen Ole Schmidt Madsen Mobil 21 19 72 52