



**Idræt på banen**  
**Aktiviteter efterår 2024**  
**12. august til 20. december**

### **Styrketræning/fitness (mandag-fredag)**

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. Træningen er båd emed og uden personale. Kontakt Ole mobil 21 19 72 52.

### **Badminton (tirsdag)**

Opvarmning og spil. Mulighed for lån af ketcher og bolde. Kontakt Karina mobil 41 85 84 54.

### **Svømning (tirsdag og torsdag)**

Vi tilbyder frisvømning samt svømmeundervisning i Gellerupbadet. Vi mødes ved hallernes hovedindgang senest 15 min. før opstart. Der er ingen adgang til hallerne efter starttidspunkt. Kontakt Ole (tirsdag) mobil 21 19 72 52 / Rikke (torsdag) mobil 41 85 41 03.

### **Volleyball (tirsdag og torsdag)**

Opvarmning, tekniktræning og samspil. Kontakt Karina mobil 41 85 84 54.

### **MediYoga (mandag)**

Er en yogaform, der arbejder med at regulere nervesystemet gennem blide øvelser, åndedræt og meditation. Alle kan være med, da alle øvelser rettes til den enkelte person. Max 18 deltagere.

### **Varmtvandstræning (fredag)**

Varmtvandstræning og velvære i varmt vand. Styrke og konditionstræning. 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".



### **Basketball (onsdag)**

Basket er en sport, som lægger op til samarbejde mellem spillerne, hvilket skaber fællesskab og god stemning i hallen. Baskettræningerne er for alle uanset niveau. Du kan sagtens deltage, selvom du aldrig har rørt en basketball før. Det hele handler om at have det sjovt og samtidig få sved på panden. Til træningerne øver vi 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. Baskettræning er et samarbejde mellem Psykiatriens Hus, AGF Basket og Idræt på banen.

Kontakt Ole mobil 21 19 72 52.

### **Discgolf (fredag)**

Kom og vær med til denne sjove sport. Hver fredag spiller vi discgolf på en bane, hvor det gælder om at gennemføre banen på færrest mulige kast.

### **Løbehold (onsdag)**

Vi har løbehold hver onsdag med start og slut på Kultur- og kontaktsted Kragelund. Alle kan være med uanset niveau.

### **Multisport for unge 18-40 år (onsdag)**

Holdet henvender sig til dig, der vil prøve forskellige idrætsgrene - kendte og ukendte.

Kontakt Ole mobil 21 19 72 52.

### **Hjemmeside**

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

### **Kontaktoplysninger**

Idræt på banen

Ole Schmidt Madsen mobil 21 19 72 52 - mail [olsm@aarhus.dk](mailto:olsm@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  
Telefon 21 19 72 52  
Sociale Forhold og Beskæftigelse  
Job, Udsatte og Socialpsykiatri  
Center for Forebyggelse og Rehabilitering  
[www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)

AARHUS KOMMUNE

