



# Idræt på banen

## Motion, bevægelse og idrætstilbud for psykisk sårbare og udsatte

# Idræt på banen Praktisk info

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.

Alle vores aktiviteter er gratis, der er ingen visitation.

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

De fleste af aktiviteterne er på blandede hold - dog har vi også hold alene for kvinder.

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 kalender eller i vores aktivitetsprogram.

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.

## Hjemmeside

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

## "Idrættens regler"

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

# 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 svømmeundervisning
- Badminton
- Træning i varmtvandsbassin
- Volleyball
- MediYoga
- Basketball
- Discgolf
- Løbehold
- Multisport for unge 18-40 år

# Formål

Vores formål er:

- at tilbyde motion, bevægelse og idrætstilbud.
- 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 aktivitetsplan på vores hjemmeside, og her finder du også vores Aktivitetskalender.

## Kontaktinformation

Idræt på banen  
Ole Schmidt Madsen  
Mobil 21 19 72 52  
Mail [olsm@aarhus.dk](mailto:olsm@aarhus.dk)



Idræt på banen  
Kultur- og kontaktsted Kragelund  
Dybrovej 21, 8270 Højbjerg  
Telefon 21 19 72 52  
Job, Udsatte og Socialpsykiatri  
Center for Forebyggelse og Rehabilitering  
[www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)

AARHUS KOMMUNE

