



# Idræt på banen

Aktivitetsplan forår 2025  
6. januar - 27. juni

SOCIALE FORHOLD  
OG BESKÆFTIGELSE  
Aarhus Kommune



| Mandag                                                                                                                                                                            | Tirsdag                                                                                                                                                                                                                                                   | Onsdag                                                                                                                                                                           | Torsdag                                                                                                                                                                                                             | Fredag                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Styrketræning/fitness</b><br><b>Kl. 8:30-15:00</b><br>Træningslokalet<br>Kultur- og kontaktsted<br>Kragelund<br>Dybrovej 21, Højbjerg<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.             | <b>Styrketræning/fitness</b><br><b>Kl. 8:30-19:30</b><br><b>Både med og uden personale</b><br>Træningslokalet<br>Kultur- og kontaktsted<br>Kragelund<br>Dybrovej 21, Højbjerg<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.                                                | <b>Styrketræning/fitness</b><br><b>Kl. 9:30-15:00</b><br>Træningslokalet<br>Kultur- og Kontaktsted Kragelund<br>Dybrovej 21, Højbjerg<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.               | <b>Styrketræning/fitness</b><br><b>Kl. 8:30-15:30 og 16:45-19:30</b><br><b>Kl. 15:30-16:45: lukket</b><br>Træningslokalet<br>Kultur- og kontaktsted Kragelund<br>Dybrovej 21, Højbjerg<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52. | <b>Styrketræning/fitness</b><br><b>Kl. 8:30-13:30</b><br>Træningslokalet<br>Kultur- og kontaktsted Kragelund<br>Dybrovej 21, Højbjerg<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.                                                                   |
| <b>Badminton</b><br><b>Kl. 9:30-11:00</b><br>Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 2.<br>F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C<br>(v. Aarhus Svømmestadion)<br>Kontakt: Karina 41 85 84 54. | <b>Multisport</b><br><b>Kl. 13:00-14:00</b><br>Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1.<br>F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C<br>(v. Aarhus Svømmestadion)<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.                                                                          | <b>Multisport</b><br><b>Kl. 13:00-14:00</b><br>Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1.<br>F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C<br>(v. Aarhus Svømmestadion)<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52. | <b>Volleyball</b><br><b>9:15-11:00</b><br>Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1,<br>F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C<br>(v. Aarhus Svømmestadion)<br>Kontakt: Karina 41 85 84 54.                                      | <b>Discgolf</b><br><b>Kl. 10:00-11:30</b><br>Kultur- og kontaktsted Kragelund<br>Dybrovej 21, Højbjerg                                                                                                                               |
| <b>Volleyball</b><br><b>Kl. 13:00-15:00</b><br>Nr. Boulevard Idrætscenter<br>Nr. Boulevard 1, Sportssalen, Aarhus C<br>Kontakt: Karina 41 85 84 54.                               | <b>Hatha yoga</b><br><b>Kl. 13:00-14:00</b><br>Globus 1 Studio/Niche<br>Gudrunsvvej 3A, Brabrand<br>Kontakt: Karina 41 85 84 54.                                                                                                                          | <b>Hatha yoga</b><br><b>Kl. 13:00-14:00</b><br>Globus 1 Studio/Niche<br>Gudrunsvvej 3A, Brabrand<br>Kontakt: Karina 41 85 84 54.                                                 | <b>Svømning/frisvømning og tilbud om vandtilvending</b><br><b>Kl. 13:15-14:15</b><br>Gellerupbadet<br>Karen Blixens Boulevard 41 A, Brabrand<br>Indgang kl. 13.00-13.15.<br>Kontakt: Rikke 41 85 41 03.             | <b>Varmtvandstræning</b><br><b>Kl. 10:30-11:00</b><br>Folkehuset Møllestien,<br>Grønnegade 10, Aarhus C<br>Varmtvandsbassin<br>Kontakt: Laura 21 18 77 74.<br><i>Max 15 deltagere. Registrering ved fremmøde. "Først til mølle".</i> |
| Scan og kom direkte ind på vores Google Aktivitetskalender                                                                                                                        | <b>Svømning/frisvømning</b><br><b>Kl. 14:00-15:00</b><br>Aarhus Svømmestadion<br>F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C<br>Vi mødes i forhallen kl. 13.45-14.00.<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.                                                                   | <b>Løbehold—alle kan være med</b><br><b>Kl. 13:30-14:30</b><br>Mødested omklædt kl. 13:00 på Kultur- og kontaktsted Kragelund, Dybrovej 21, Højbjerg                             | <b>Kontaktinformation</b><br><br>Idræt på banen<br>Ole Schmidt Madsen<br>Mobil 21 19 72 52                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                   | <b>Basketball</b><br><b>Kl. 14:00-15:00</b><br>Frederiksbjerg Idrætscenter, Hal 1.<br>F. Vestergaards Gade 5, Aarhus C.<br>(v. Aarhus Svømmestadion)<br>Kontakt: Ole 21 19 72 52.<br><br>Samarbejde mellem AGF Basket, Psykiatrien Hus og Idræt på banen. |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |