

**Saml gåture på 5 km**



GRATIS REFLEKS!

# WINTERWALKING

*Maraton for mental sundhed*

## Gå dig i godt humør i Silkeborg!

De mørke vintermåneder er nogle af de hårdeste på året, både for form og humør. Men nu er chancen her for at komme ud og gå, snakke og grine 5 km hver uge. Men der er også en gulerod, hvis du går med mindst 42,195 km (et maraton) i løbet af vinteren - så deltager du i lodtrækningen om et par lækre vandrestøvler og jakker. I jeres by arrangeres faste gåture fra januar til 1. april. Det er gratis at deltage, og turene sker på eget ansvar.

### **VI MØDES:**

Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg (foran trappen ved hovedindgangen)

### **TIDSPUNKT:**

Torsdage med start d. 4. januar 2018  
Januar og februar kl. 14.00  
Marts kl. 15.30

### **DET SKAL DU HAVE MED:**

Tøj, så du kan holde varmen, og sko som kan klare vejret.

### **TILMELDING**

Der er ikke behov for at tilmelde dig, du møder bare op.

### **DU ER ALTID VELKOMMEN TIL AT KONTAKTE:**

Kirsten Nørskov, tlf. 22 28 83 96  
eller  
Annette Azoulay, tlf. 30 29 81 25

### **ARRANGØR ER:**

IF Silkesind

