



Fri på vandet

DELTAGER I SILKEBORG

Hvis du bor i Silkeborg og omegn har du mulighed for at deltage på et helt unikt SUP hold i Silkeborg.

De to undervisere har mange års erfaring med SUP. Underviserne er meget engagerede i projektet og har stor erfaring med mennesker med psykisk sårbarhed.

Du vil starte op på et hold med nye og gamle deltagere - der vil være 5-8 nye deltagere, som skal prøve SUP for første gang.



OPSTART

Undervisningen starter d. 5. maj 2021 kl. 14-16

Hver undervisningsgang vil vare ca. 2 timer.

Der er undervisning hver onsdag.



HVOR

Silkeborg Surf og SUP

Sølystvej 11

8600 Silkeborg



KONTAKT

Hvis du har spørgsmål til projektet, er du velkommen til at kontakte instruktør Anne Lisbeth:

Tlf.: 22 30 84 37 | anne.lisbeth.jensen@mail.dk

HJEMMESIDE



Du kan læse mere om projektet på hjemmesiden:

<https://www.dsrf.dk/fripaavandet>

PROGRAM

Nedenstående program er retningsgivende. Der tages forbehold for ændringer.

Der er adgang til omklædning og WC-faciliteter.

Det er vigtigt, at du ankommer i badetøj og medbringer håndklæde og tørt tøj. Våddragt mv. kan du låne af klubben.

Dato	Indhold	Beskrivelse
5.05.2021	Opstart og intro	Den første gang vil du møde underviserne og de øvrige deltagere. Her vil være en introduktion til projektet, SUP og udstyr.
maj - juni	SUP	Ugentlig SUP eller surf. Underviserne tilrettelægger undervisningen, så den passer jer.
Juli - oktober	SUP	Holdet fortsætter efter sommerferien for dem der har lyst.
Vinteraktiviteter	Yoga, vandreture, socialt samvær mv.	I vinterhalvåret får i mulighed for at deltage i andre aktiviteter.

