

Yoga

Sted: Mandag: Mødestedet, Estrupsgade 4, 2. sal, 8600 Silkeborg.
Instr: Yoga 1, hensynstagende undervisning, v. Malene Thøgersen

Sted: Torsdag: Lunden, Sal 2, Vestergade 74, 8600 Silkeborg
Instr: Sensitiv Yoga 2 , v. Birgitte Holten
Der laves yoga i en time og afsluttes med 15 minutters afspænding.
Kontaktperson: Annette Azoulay, tlf. 3029 8125

Yderligere oplysninger fås ved bestyrelsen i I.F. Silkesind:

- * **Formand:** Camilla Niebuhr. Tlf. 3024 0858
- * **Bestyrelsesmedl. og kasserer:** Betina L. Sørensen. Tlf. 2979 5546
- * **Bestyrelsesmedl:** Kaspar G Knudsen. Tlf.: 2028 1099
- * **Bestyrelsesmedl:** Malene Otte. Tlf.: 2825 3872
- * **Bestyrelsesmedl. og kasserer:** Hanne Barckmann. Tlf.: 5179 5120
- * **Suppleant:** Kim Frederiksen. Tlf.: 5041 7422
- * **Tilforordnet:** Annette Azoulay. Tlf.: 3029 8125
- * **Tilforordnet:** Morten B. Larsen. Tlf.: 2911 9604
- * **Idræt om Dagen.** Tlf.: 2028 1099
- * **Mødestedet.** Tlf.: 2151 5001

Som medlem af IF Silkesind har du desuden mulighed for at deltage i:

* Den årlige trivsels- og motionsdag, sommerarrangement, julefrokost, generalforsamling m.m.

***Gratis tilbud som *WinterWalking, 100 km. for mental sundhed og Cykeltur i Silkeborg* annonceres på hjemmesiden.**



Følg os på Facebook:

<https://da-dk.facebook.com/ifsilkesind/>

IF Silkesind JYSK arena, Ansvej 114, 8600 Silkeborg.
Tlf.: 2028 1099

e-mail: mail@if-silkesind.dk, hjemmeside: www.if-silkesind.dk

Cvr. nr. 31356148

Følg altid vores hjemmeside for at være opdateret på ændringer i vores tilbud. Her annonceres aflysninger og ændringer

Idræt for Psykisk sårbare



2024



SILKESIND
SILKEBORG



Feb. 2024

Har du lyst til idræt og samvær?

Synes du, det er svært at komme i gang?

Aktiviteterne er tilrettelagt, så alle kan være med. Det vigtigste er at komme i gang. Mød op i tøj, der er rart at bevæge dig i.

Vi er ikke en del af den etablerede behandlerverden, men derimod et fristed, som giver dig mulighed for at styrke dit netværk på en konstruktiv måde. Se hjemmeside for flere informationer.

Alle har det til fælles at have oplevet, at idræt og motion virker positivt og stimulerende på humøret. Det giver større selvværd og mulighed for et bedre liv. Vigtigt for os er også 3. halvleg.

Har man i en opstartsperiode brug for en at følges med, er du velkommen til at have en person med dig.

Kontingent

For at deltage i aktiviteterne skal du være medlem af IF Silkesind. Kontingentet er 200,- kr. pr. kvartal dog kun 150,- kr. for maj/juni/juli, da alle aktiviteter er aflyst i juli. Passivt medlemskab: 200,- kr. pr. år. Du kan komme og deltage 2-3 gange, inden du beslutter dig for at blive medlem.

Tilmelding

Du kan starte når som helst, og der vil altid være en instruktør til at tage godt imod dig. **Du bedes dog altid tage kontakt inden opstart.**

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9.00-10.15 Yoga 1, hensynstagende undervisning	Kl. 9.15-10.15 Qi Gong		Kl. 9.00-10.00 Aqua Fitness	
		Kl. 11.00-12.00 Go Run	Kl. 9.00-10.15 Sensitiv Yoga 2	Kl. 10.00- 12.30 Badminton
Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet		Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet	Kl. 13.00-14.30 Volleyball	
Kl. 15.15-16.30 Cykelhold (Sommer- aktivitet)	Kl. 15.30-16.30 Tirsdagstræning	Kl. 14.00 Winterwalking (Vinteraktivitet)	Kl. 13.00-14.00 Skovtræning i Nordskoven	
			Kl. 15.00-16.00 Cirkeltræning inde	

Aqua Fitness

Sted: Silkeborg Højskole, Platanvej 12, 8600 Silkeborg

Instr: Liv Nielsen

Dans dig glad i vandet til musikken samtidig med at du får sjov og effektiv motion.

Kontaktperson: Kaspar Ginnerup Knudsen, tlf: 2028 1099

Cirkeltræning inde

Sted: Motionslokalet i Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Betina Sørensen tlf. 2979 5546 / Frederik Fogsgaard tlf. 2015 8293

Bliv en del af et hyggeligt træningsfællesskab, hvor vi træner på måtter og kommer hele kroppen igennem med både puls og styrke.

Cykelhold er en sommeraktivitet fra juni til oktober

Sted: Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Betina L. Sørensen, tlf. 2979 5546

Vi har cykler til udlån, og du må også gerne medbringe din egen.

Go Run

Sted: Madpakkehuset på Odden i Silkeborg

Instr: Camilla Niebuhr, tlf. 3024 0858

Vi går og ender med at løbe på en 1,6 km. rundstrækning. Niveaet tilpasses deltagerne.

Gåture med Mødestedet

Sted: Mødestedet, Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg.

Vi henviser til Mødestedets ugeplan. (som regel gåtur mandag og onsdag)

Qi Gong

Sted: Foredragssalen, Nordre Fælleshus, Nylandsvej 20, 8600 Silkeborg

Instr. Lis Engberg

Qi Gong er en gammel kinesisk træningsssform, hvor vi fordyber os i vitaliserende og afspændende øvelser, som er blide og styrkende for dit helbred.

Kontaktperson: Annette Azoulay, tlf: 3029 8125

Skovtræning

Sted: Bag Dronningestolens P.plads, 900 m. ud af Sejsvej fra broen over Remstrup Å. Se billede af stedet på hjemmesiden under Hold

Instr: Morten B. Larsen, tlf. 2911 9604

Husk påklædning efter vejret da vi træner udenfor i både sol, sne og regn.

Tirsdagstræning

Sted: Motionslokalet i Psykiatriens Hus, Falkevej 5, 8600 Silkeborg

Instr: Michael og Betina, SMS til 4215 5838

Vi laver opvarmning, cirkeltræning på måtter og i maskiner og slutter med udstrækning.

Winterwalking er en vinteraktivitet fra januar til april

Sted: Skoletorvet overfor Estrupsgade 4

Instr: Frivillige turledere

Vi går ca. 5 km. i rask tempo. Medbring gerne lidt koldt eller varmt at drikke

Kontaktperson: Betina L. Sørensen, tlf. 2979 5546

Volleyball og Badminton

Sted: JYSK arena, Hal B, Ansvej 114.

Instr: Kaspar Ginnerup Knudsen. tlf. 2028 1099

Vi hygger os og spiller sammen med Idræt om Dagen. Kom og vær med!

Fortsættes næste side