

## Yoga

**Sted:** Mandag: Mødestedet, Estrupsgade 4, 2. sal, 8600 Silkeborg.  
**Instr:** Yin Yoga 1, 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* 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](mailto:mail@if-silkesind.dk), hjemmeside: [www.if-silkesind.dk](http://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



2025



**SILKESIND**  
SILKEBORG



April 2025

# 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. 10.00-11.15 Yin Yoga 1	Kl. 9.15-10.30 Qi Gong		Kl. 9.00-10.00 Aqua Fitness	
			Kl. 9.00-10.15 Sensitiv Yoga 2	Kl. 10.00-12.30 Badminton
Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet		Kl. 11.00-12.00 Go Run	Kl. 9.00-10.00 Skovtræning i Nordskoven	
		Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet		
		Kl. 14.00 Winterwalking (Vinteraktivitet)	Kl. 13.00-14.30 Volleyball	
			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.

### 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. Niveaueu 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:** Lunden, Sal 3, Vestergade 74, 8600 Silkeborg

**Instr:** Lis Engberg

Qi Gong er en gammel kinesisk træningssform, 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 og et liggeunderlag da vi træner udenfor i både sol, sne og regn.

### 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