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

* **Formand:** Camilla Niebuhr.
* **Bestyrelsesmedl. og kasserer:** Betina L. Sørensen. Tlf. 2979 5546
* **Bestyrelsesmedl:** Kaspar G Knudsen. Tlf.: 2028 1099
* **Bestyrelsesmedl:** Lone Krag Mortensen
* **Bestyrelsesmedl:** Kim Frederiksen.
* **Suppleant og kasserer:** Hanne Barckmann. Tlf.: 5179 5120
* **Suppleant:** Vacant
* **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 ex. *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

2026

SILKESIND
SILKEBORG

Aug. 2026

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 350,- halvårligt, der betales i juli og januar.
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. 10.30-12.00 Pilates Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet		Kl. 13.00 Evt. gåtur med Mødestedet	Kl. 8.15 -9.15 Aqua Fitness Kl. 9.00-10.15 Sensitiv Yoga 2 Kl. 9.00-10.00 Skovtræning i Nordskoven Kl. 13.00-14.30 Volleyball Kl. 15.00-16.00 Cirkeltræning inde	Kl. 10.00-12.00 Badminton

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

Gåture med Mødestedet
Sted: **Mødestedet, Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg.**
Vi henviser til Mødestedets ugeplan. (som regel gåtur mandag og onsdag)

Pilates
Sted: **Yogalokalet 2. sal, Estrupsgade 4, 8600 Silkeborg**
Instr: **Ninna**
Bevægelse med fokus på fordybelse, ro og nærvær. Husk vand, indendørssko og et liggeunderlag
Kontaktperson: Lone K. Mortensen, tlf: 4043 8020

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.

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!

Yoga
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