



IDRÆT OM DAGEN

Det aktive liv



Efterår 2018
Opstart mandag
3. september
Uge 36



Idræt om Dagen – det aktive liv

Idræt om Dagen er en let vej til at skabe sig et aktivt og sundt liv. Det er for dig, der har dagtimerne til rådighed enten i kortere eller længere tid. Mød op med idrætstøjet til netop de aktiviteter, der passer dig og på de tidspunkter, der er bedst for dig. Vær opmærksom på tilmelding til enkelte hold.

Idræt om Dagen tilbyder motionsaktiviteter ca. 90 timer om ugen, og du kan vælge imellem ca. 30 forskellige aktiviteter.

HVEM ER DU?

Ledig el. arbejdssøgende
Flexjobber
Orlov
Efterløbner
Førtidspensionist
Pensionist
Har skiftende arbejdstider

HVAD FÅR DU?

- Fysisk aktivitet og energi
- Sund livsstil
- Livsglæde og velvære
- Gode oplevelser
- Fællesskab og netværk
- Spændende aktiviteter
- Engageret og fagligt personale
- Imødekomende personale
- Billige priser

SÆSON'ER

Efterårssæson 1/9 – 31/12
Forårssæson 1/1 – 30/4
Sommersæson 1/5 – 1/9
OBS - det er også muligt at starte op midt i sæsonen!

HVAD KOSTER DET?

Det er billigt og fleksibelt at deltage i Idræt om Dagens aktiviteter. Prisen for deltagelse kan ses ved omtalen af den enkelte aktivitet her i folderen. Du betaler kontant til instruktøren pr. gang ved de fleste aktiviteter, for enkelte betaler du for hele sæsonen. Mulighed for Mobilepay på tlf. 20281099

AFLYSNINGER/ÆNDRINGER

Der vil kunne forekomme aflysninger og flytninger dog fortrinsvist i Jysk Arena. **Oplysninger vil så vidt muligt blive givet i god tid ved aktiviteten og kan ses på hjemmesiden: www.idraetomdagen.silkeborgkommune.dk**

HVEM ER VI?

Idræt om Dagen er et motionstilbud for sundhed og velvære under Silkeborg Kommune. Idræt om Dagen er associeret med Firmaidræt Silkeborg og er i tæt samarbejde med bl.a. AOF Silkeborg og Sundhedshuset Silkeborg. Jysk Arena, Ansvej 114, 8600 Silkeborg
Tlf. 86 80 13 15 / 20 28 10 99
Mail: idratomdagen@silkeborg.dk
www.idraetomdagen.silkeborgkommune.dk



Badminton – på alle niveauer

Kom alene eller tag en makker med. Der er mulighed for at låne ketsjer og købe bolde. Der kan ikke reserveres baner.

Sted Jysk Arena, hal B
Tid Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.00-12.30
Instr. Ole Bagge, Ove Jelling og Osvald Søndergaard
Pris 25 kr. pr. gang. eller 375 kr. pr. sæson



Billard

I samarbejde med Silkeborg Billard Club kan du nu spille 3 bande eller keglebillard. Der vil være hjælp til at komme i gang.

Sted Silkeborg Billard Club, Nylandsvej 68.
Tid Torsdag kl. 13.00 - 15.00
Pris 30 kr. pr. gang.

Bevægelse med hensyn

Nyt træningstilbud for dig, som har brug for lidt mere bevægelse i hverdagen. Vi træner kroppen, motorikken og det logiske gennem elementer fra SMART-træning.

Sted Virklundshallen
Tid Torsdag kl. 9.00-10.00
Instr. Tina Pape
Pris 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. sæson

Bowling

Hyggelige bowlingformiddage, hvor der spilles 1½ time med efterfølgende kaffe og brød. Husk tilmelding/framelding fredagen før på 51 31 12 11

Sted Bowl'n Fun, Brokbjergvej 12
Tid Tirsdage kl. 8.30 - 10.45 (i lige uger)
Instr. Ellen og Erik Adelborg
Pris 70 kr. pr. gang – pris inkl. skoleje, kaffe og brød.

Cykelture

Undervejs er der drikke- og spisepause. Turprogram kan rekvireres hos Idræt om Dagen.

Supercyklisterne ca. 45 km.

Tid Onsdag kl. 9.00 - ca. 14.00 Ulige uger

Cykelhyggerne ca. 30 km.

Tid Onsdag kl. 9.00 - ca. 13.00 Lige uger

Kontakt Anna-Lise Aarup Jensen
20 23 67 64

Pris 10 kr. pr. gang.

Medbring Madpakke og væske

Fitness med IOD

Træning for alle. Kom og få rørt kroppens muskler. Du bliver udfordret på balance, styrke og bevægelighed, samtidig med vi har et smil på læben. Du vil også opleve pulsen stiger.

Sted Jysk Arena, hal A
Tid Mandag kl. 10.00-11.15
Instr. Camilla Ilvig Felsager
Pris 30 kr. pr. gang eller 300 kr. pr. sæson.



Styrk din krop med IOD

Vi bruger redskaber og arbejder med din styrke og smidighed.

Sted Hallen ved den gamle Nordre Skole på Nylandsvej

Tid Onsdag kl. 9.00-10.15

Instr. Camilla Ilvig Felsager

Pris 300 kr. pr. sæson. 450 kr. for både Fitness og Styrk din krop med IOD

Foredrag

I samarbejde med AOF Silkeborg og Sundhedshuset Silkeborg tilbyder vi i løbet af efteråret bl.a. dette foredrag;

25/9: "SOS - jeg er ensom"
m. Lars Nyhuus Henriksen
(vinder af "Alene i vildmarken")

For mere information kontakt Idræt om Dagen i Silkeborg

Hensyntagende Træning

Motionstilbud for mænd og kvinder, med udfordringer som f.eks. KOL, Hjertesygdom, Kroniske Smerter, Rygsmerter, Knogleskørhed mm.

Sted Lunden, sal 1 i Vestergade 74

Tid Onsdag kl. 9.00-10.15 – Niveau 1
kl. 10.15-11.30 – Niveau 2

Instr. Tina Pape og fysioterapeut Linda Holmberg og Tine Mortensen

Pris 30 kr. pr. gang

Indendørs petanque

Nyd det sjove spil og det hyggelige samvær – vi har alt udstyr.

Sted Jysk Arena, Foyer

Tid Mandag og onsdag kl. 9.30-11.30

Instr. Inger Jacobsen

Pris 10 kr. pr. gang.

Medbring Kaffe/the

Styrk dit hjerte med IOD

Nu er du godt i gang med motionen efter din hjertesygdom, eller også er det nu, du skal til at give den en skalle. Sammen får vi arbejdet kroppen godt igennem og styrket konditionen – alt sammen under kyndig vejledning af en fysioterapeut.

Sted Lunden, sal 1 i Vestergade 74

Tid Tirsdag kl. 11.45-13.15

Instr. Fysioterapeut Natacha Hald

Pris 30 kr. pr. gang

Tilmelding på 86 80 13 15/ 20 28 10 99

Har du kræft(er) til Motion?

Under mottoet "Lev godt med din sygdom" har vi etableret et motionshold for dig der har kræft tæt inde på livet. Du har nu mulighed for at komme i gang med motion sammen med andre i samme situation.

Sted Sport og Fitness, Arena Midt Kjellerup

Tid Mandag kl. 10.00-11.00

Instr. Solveigh Andersen

Pris 199 kr. pr. måned (inkl. fri træning på alle andre hold)

Sted LOOP Fitness, Nørrevænget 5D

Tid Onsdag kl. 10.30-11.30

Instr. Irene Rasmussen

Pris 199 kr. pr. måned (inkl. fri cirkeltræning øvrige dage)

Kontakt Idræt om Dagen for nærmere info og tilmelding på tlf. 20 28 10 99



Vandgymnastik i varmtvandsbassin

Lindrende træning målrettet borgere med bl.a. kroniske smerter, - vi træner balance, puls, motorik og bevægelighed, hvor vi tager forskellige redskaber i brug og har en grundig udstrækning.

Sted Svømmecenter Nordvest

Tid Tirsdag kl. 8.00-9.00

Instr. Elisabeth Langvad

Pris 450 kr. for en sæson.

Tilmelding på 86 80 13 15 / 20 28 10 99

Idræt i lokalområderne

Et motionstilbud til alle, der har lyst til det aktive liv. Du får sved på panden og smil på læben. Vi starter med fælles opvarmning og gymnastik, hvorefter der vil være mulighed for forskellige aktiviteter såsom: idræt på tværs, boldspil og ketsjerspil.

Sted Kragelund Forsamlingshus

Tid Onsdag kl. 9.30 - 10.45

Instr. Kaspar Ginnerup Knudsen

Pris 250 kr. pr. sæson

Linedance

En sjov måde at få god motion på. Man danser på række uden partner til masser af glad musik.

Sted Lunden, sal 1

Tid Mandag kl. 9.00-10.15 - begyndere

Mandag kl. 10.30-11.45 - øvede

Instr. Laila Madsen

Sted Lunden, sal 2

Tid Onsdag kl. 9.30-10.50 - letøvede

Instr. Bodil Petersen

Pris 300 kr. pr. forløb

Medbring Væske og indesko uden sorte såler.

Lungekor

Sangtræning er god gymnastik for lungerne. Vi synger os til mere energi og luft. For borgere med en lungelidelse og i samarbejde med Danmarks Lungeforening og Sundhedshuset Silkeborg.

Sted Den Kreative Skole, Bindslev Plads.

Tid Fredag kl. 10.30-12.30

- obs opstart 17. august

Korleder Ingrid Robak

Pris 300 kr. for et forløb over 14 gange

Tilmelding på 86 80 13 15 / 20 28 10 99



Motionsfloorball for alle!

Kom og prøv dette aktive holdspil, man i gamle dage kaldte hockey. Spillet har en god sundhedseffekt, du får pulsen op og har det sjovt sammen med andre.

Sted Jysk Arena, hal B

Tid Onsdag kl. 13.00-14.00

- obs opstart 12. september

Pris 20 kr. pr. gang

Instr. Kaspar Ginnerup Knudsen

Tilmelding: 86 80 13 15 / 20 28 10 99

Motionsven

Vil du være frivillig motionsven? Har Du lyst og overskud til at hjælpe et medmenneske. Så kontakt venligst Morten Bach Larsen på tlf: 29 11 96 04

Qi Gong

Nyt træningstilbud, hvor du lærer en række vitaliserende øvelser, som er blide og styrkende for dit helbred og dit velvære. De udføres stående eller siddende på stol og du vil også lære andre meditative og afspændende øvelser.

- Sted** Lunden, sal 3
Tid Tirsdag kl. 9.30-11.00
Instr. Lis Engberg
Sted Lunden
Pris 450 kr. for et forløb over 12 gange.

Stavgang

Stavgang har god fysisk effekt og gør gåturen lettere.

- Distance** 4-5 km - i jævnt tempo,
Kom - også selvom du ikke har prøvet det før.
Sted P-pladsen v. Kvickly
Tid Mandag kl. 9.30 - 11.30
Instr. Skiftende turledere
Distance 6-8 km
Sted Lunden
Tid Mandag kl. 9.30 - ca. 12.00
Instr. Skiftende turledere
Sted Jysk Arena
Tid Tirsdag kl. 09.30 - 11.30
Instr. Polly Jensen
Pris 10 kr. pr. gang eller 100 kr. pr. sæson



Styrketræning/Cirkeltræning

Forbedre din kondition med både vores styrketræning og cirkeltræningstilbud. Cirkeltræning styrker din bevægelighed og udholdenhed og giver lidt sved på panden. Alle kan være med, da udstyret er udviklet af fysioterapeuter og bruges lige fra genoptræningsniveau og op efter - obs på selvtræning.

- Sted** MyFitness, Godthåbsvej 12
Tid Onsdag kl. 10.00-13.00
Pris 40 kr. pr. gang



Svømning

Vand er et fantastisk element at træne i, hvad enten du er nybegynder eller erfaren svømmer.

- Sted** Svømmecenter Nordvest
Tid Onsdag kl. 10.00 - 11.00
Instr. Nete Thomsen
Pris 30 kr. pr. gang eller 300 kr. for klippekort med 11 gange.



Vandgymnastik

Vandgymnastik giver stort velvære til kroppen på en behagelig måde. Vandet støtter, holder dig oppe og yder modstand på samme tid.

- Sted** Svømmecenter Nordvest
Tid Mandag kl. 11.00 - 12.00
Onsdag kl. 11.00 - 12.00
Instr. Nete Thomsen
Pris 30 kr. pr. gang eller 300 kr. for klippekort med 11 gange.

Tandemcykling - træd til!

Nyt træningstilbud for blinde og svagsynede. Træd til giver mulighed for at træde i pedalerne og mærke vinden i kinderne, når vi suser afsted på tandemcyklerne.

- Sted** Sydbyllen på Jernbanevej
Tid Tirsdag kl. 15.00-17.00
Instr. Birgit Jacobsen
Kontakt Idræt om Dagen for mere information.



Traveture

Nyd traveturene, hvor vi færdes i vores dejlige natur i og omkring Silkeborg Kommune hele året rundt.

- Sted** Vejlsøvej (1 P-plads tv.)
Supertraverne - turlængde 10 - 12 km
Tid Mandag kl. 10.00 - ca. 14.00
Kontakt Jørgen Olsen 41 17 47 96
Fredags gåturene - turlængde 5-7 km
Tid Fredag kl. 10.00 - ca. 13.00
Kontakt Kjeld Bjørn 21 27 55 80
Pris 10 kr. pr. gang eller 100 kr. pr. sæson.
Sæsonkort der gælder både til Supertraverne og fredagsgåturene koster 150 kr.
Husk godt fodtøj, vask og madpakke

Vild med dans i dagtimerne

Vi danser standard og latindans i et hyggeligt socialt fællesskab med humor og smil på læben.

Letøvede og øvede

- Sted** Lunden, sal 2, Vestergade 74
Tid Mandag kl. 13.00-14.55
Instr. Lene Bang
Begyndere
Sted Lunden, sal 2, Vestergade 74
Tid Mandag kl. 15.00-16.55
Instr. Lene Bang
Pris 300 kr. pr. pers for et forløb over 10 gange

Tilmelding på 86 80 13 15 / 20 28 10 99



Volleyball

Volleyball er et sjovt socialt spil, hvor du kan få sved på panden. Spillet appellerer til alle aldre.

- Sted** Jysk Arena, hal B
Tid Torsdag kl. 13.00 - 14.30
Instr. Kaspar Ginnerup Knudsen
Pris 20 kr. pr. gang



Yoga

Hatha yoga'en guider dig en tur gennem hele kroppen med stræk, styrke, nærvær og fordybelse,- og du går videre i din dag med smil på læberne, og en gladere og sundere krop.

Sted Medborgerhuset sal C, Bindslev Plads

Tid Mandag kl. 9.15 - 10.30 og 10.45 - 12.00

Instr. Kirsten Planck Larsen

Pris 500 kr. for en sæson

Medbring Underlag og tæppe

Tilmelding på 86 80 13 15 / 20 28 10 99

Yin yoga - dyb og nærende yoga form med fokus på åndedrættet og lange stræk, der forløser energi og spændinger. Har du særlige udfordringer med led smerter er Yin yoga lige noget for dig

Sted Vestergade 83 c

Tid Mandage kl. 9.00 - 10.15 og 10.30 - 11.45

Hatha yoga mærk kroppen, åndedrættet og sindet med balancerende yoga siddende, liggende og stående. En Hatha yogatime med elementer af Yin yoga for dig der gerne vil mere af livet.

Sted Vestergade 83 c

Tid Tirsdage kl. 9.45 - 11.00 og 11.15 - 12.30

Instr. Lene Borresen

Pris 500 kr. for en sæson

Medbring Underlag og tæppe

Alle hold er pt fyldt op. Mulighed for at komme på venteliste på tlf. 86 80 13 15 / 20 28 10 99



Zumba

Zumba er for alle - det er sjovt, effektivt og fedtforbrændende. Kom med og dans til den smittende og glade musik.

Sted Lunden, sal 2

Tid Onsdag kl. 11.00-12.00

Instr. Flavia Vinkler Post

Pris 300 kr. for en sæson

Tilmelding på 86 80 13 15 / 20 28 10 99



Aqua Zumba

Hop med i vandet og dans dig glad til musikken samtidig med at du får sjov og effektiv motion. i et element der er mere skånsomt for leddene.

Sted Silkeborg Højskole

Tid Torsdag kl. 9.00 - 10.00

Instr. Bodil Petersen

Pris 450 kr. for en sæson

Tilmelding på 86 80 13 15 / 20 28 10 99



I samarbejde med og på Silkeborg Sportscenter, Pro-Fitness, Århusbakken, tilbyder vi

Bordtennis

I samarbejde med Silkeborg Bordtennisklub tilbydes bordtennis hver tirsdag formiddag. Et hurtigt spil, hvor alle kan være med, da det tilpasses dit niveau.

Tid Tirsdag kl. 9.00 - 12.00

Pris 30 kr. pr. gang eller medlemskab på 250 kr. pr. sæson.



PRO FITNESS

Morgenfitness

Vi arbejder med at forbedre din balance, styrke og får pulsen op. Alle kan være med uanset alder og skavanker.

Tid Tirsdag kl. 9.00-10.00

Pris 30 kr. pr. gang

Husk tilmelding dagen før til Pro Fitness på 87 70 86 00

Bodypump

Styrketræning for hele kroppen - Alle kan være med uanset alder og niveau

Tid Torsdage kl. 9.00-10.00

Pris 30 kr. pr. gang

Husk tilmelding dagen før til Pro Fitness på 87 70 86 00

Styrketræning

Pro-Fitness kan tilbyde effektiv styrketræning for alle interesserede i dagtimerne. Der vil være instruktør til stede, men der vil være tale om selvtræning.

Tid Alle hverdage kl. 9.00 - 13.00

Pris 30 kr. pr. gang

Tirsdag formiddag er der frisk brød sponsoreret af DagliBrugsen på Århusbakken



Mandag

Yoga	kl. 09.00 - 10.15 og kl. 10.30-11.45	Vestergade 83 c
Linedance	kl. 09.00 - 10.15	Lunden, sal 1
Yoga	kl. 09.15 - 10.30 og 10.45-12.00	Medborgerhuset, sal C
Stavgang	kl. 09.30 - ca. 12.00	Lunden
Stavgang	kl. 09.30 - 11.30	Kvicklys P-plads
Indendørs Petangue	kl. 09.30 - 11.30	Jysk Arena, Foyer
Styrketræning	kl. 09.00 - 13.00	Pro Fitness
Fitness med IOD	kl. 10.00 - 11.15	Jysk Arena, Hal A
Kræfter til Motion	kl. 10.00 - 11.00	Sport og Fitness, Arena Midt Kjellerup
Badminton	kl. 10.00 - 12.30	Jysk Arena, Hal B
Traveture	kl. 10.00 - ca. 14.00	Vejlsøvej
Linedance	kl. 10.30 - 11.45	Lunden, sal 1
Vandgymnastik	kl. 11.00 - 12.00	Svømmecenter Nordvest
Vild med Dans	kl. 13.00-17.00	2 hold, Lunden, sal 2

Tirsdag

Vandgymnastik i varmtvandsbassin	kl. 08.00 - 09.00	Svømmecenter Nordvest
Bowling	kl. 08.30 - 10.45	i lige uger, Bowl'fun, Brokbjergvej 12
Styrketræning	kl. 09.00 - 13.00	Pro Fitness
Morgen Fitness	kl. 09.00 - 10.00	Pro Fitness
Bordtennis	kl. 09.00 - 12.00	Silkeborg Sportscenter
Stavgang	kl. 09.30 - 11.30	Jysk Arena
Qi Gong	kl. 09.30 - 11.00	Lunden, sal 3
Yoga	kl. 09.45 - 11.00 og 11.15 - 12.30	Vestergade 83c
Badminton	kl. 10.00 - 12.30	Jysk Arena, hal B
Styrk dit hjerte med IOD	kl. 11.45 - 13.15	Lunden, sal 1

Onsdag

Cykelture	kl. 09.00 - ca.14.00	Kontakt Idræt om Dagen
Styrketræning	kl. 09.00 - 13.00	Pro Fitness
Hensyntagende Træning	kl. 09.00 - 10.15 og 10.15 - 11.30	Lunden, sal 1
Styrk din krop med IOD	kl. 09.00 - 10.15	Hallen v. den gl. Nordre Skole på Nylandsvej
IOD i Kragelund	kl. 09.30 - 10.45	Kragelund Forsamlingshus
Indendørs Petangue	kl. 09.30 - 11.30	Jysk Arena Foyer
Linedance	kl. 09.30-10.50	Lunden, sal 2
Styrketræning	kl. 10.00 - 13.00	MyFitness, Godthåbsvej 12
Svømning	kl. 10.00 - 11.00	Svømmecenter Nordvest
Vandgymnastik	kl. 11.00 - 12.00	Svømmecenter Nordvest
Kræfter til Motion	kl. 10.30 - 11.30	LOOP Fitness, Nørrevænget 5D
Zumba	kl. 11.00-12.00	Lunden, sal 2
MotionsFloorball	kl. 13.00 - 14.00	Jysk Arena, hal B

Torsdag

Aqua Zumba	kl. 09.00 - 10.00	Silkeborg Højskole
BodyPump	kl. 09.00 - 10.00	Pro Fitness
Bevægelse med hensyn	kl. 09.00 - 10.00	Virklundhallen
Styrketræning	kl. 09.00 - 13.00	Pro Fitness
Badminton	kl. 10.00 - 12.30	Jysk Arena, Hal B
Volleyball	kl. 13.00 - 14.30	Jysk Arena, Hal B
Billard	kl. 13.00 - 15.00	Silkeborg Billard Klub

Fredag

Styrketræning	kl. 09.00 - 13.00	Pro Fitness
Badminton	kl. 10.00 - 12.30	Jysk Arena, Hal B
Traveture	kl. 10.00 - 13.00	Vejlsøvej
Lungekor	kl. 10.30 - 12.30	Den Kreative Skole, Bindslev Plads

Administration



Kaspar Ginnerup
Knudsen Leder af
Idræt om Dagen IOD
i Lokalområderne
Motionsfloorball
Volleyball



Inger Jacobsen
Petanque
"Blæksprutte"



Katrine Bertelsen
Idrætsmedarbejder,
Motionsgymnastik,
Åndedrætstræning



Morten Bach Larsen
Motionsvenner
Motionsvejleder



Tina Pape
Idrætsmedarbejder,
Instruktør

Stor tak til instruktører og frivillige hjælpere

Jørgen Olsen
Supertraver,
Webmaster, Hjælper

Ellen Adelborg
Bowling, Hjælper

Polly Jensen
Stavgang, Hjælper

Susanne Andersen
Stavgang

Flemming Gehlert
Bordtennis

Hans Førgaard
Supertraverne

Inger Buchreiz
Supertraverne, Hjælper

Anders Søndergaard
Bladredaktør

Nete Thomsen
Vandgymnastik,
Svømning

Osvald Søndergaard,
Badminton

Erik Adelborg Hjælper,
Bowling

Kjeld Bjørn
Fredagsgåture, Hjælper

Edel Bjørn, Hjælper

Camilla Felsager
Fitness med IOD
Styrk din krop med IOD

Morten Christensen
Cykelhyggerne

Hans Jørgen Pedersen
Fredagsgåture

Ulla Bredtoft, Stavgang

Grete Juhler
Hjælper Stavgang

Gunna Christensen
Cykelture

Laila Madsen, Linedance
Lone Eklund, Stavgang

Bodil Petersen
Linedance, Zumba,
Aqua Zumba

Knud B. Pedersen
Fredagsgåture

Carl Emil Stausbøl
Fredagsgåture

Lene Borresen, Yoga

Yonna Aagaard, Hjælper

Ingrid Robak, Lungekor

Jørgen Hess Lund
Hjælper

Anne Marie Holst
Hjælper

Karen Thomsen
Lungekor

Brita Bæk,
Supertraver

Rita Østergaard
Supertraver

Finn Tvede, Lungekor

Preben Gram Møller
Cykelture

Jan Jensen, Cykelture

Bente Normann, Hjælper

Lene Bang
Vild med dans

Flavia Vinkler Post
Zumba

Anne-Lise Aarup Jensen
Cykelhyggerne, hjælper

Benny Jensen, Hjælper

Ove Jelling
badminton Hjælper

Ole Jensen
Fredagsgåturene

Leif Vinther, Cykelture

Lis Engberg
Qi Gong

Nethe Skou, Hjælper

Natacha Hald
Styrk dit hjerte med IOD

Steen Amstrup, Hjælper

Ole Bagge, Badminton

Hanne Amstrup,
Hjælper

Kirsten Markvart, Hjælper

Harry Markvart, Hjælper

Elisabeth Langvad
Hensyntagende
vandgymnastik

Lilly Andersen, Stavgang

Birgit Jacobsen
Tandemcykling

Lisbeth Olsen, Hjælper

Kirsten Quottrup,
Hjælper

Hanne Just Pedersen
Stavgang

Else Thomsen
Hjælper, Stavgang

Irene Rasmussen
KRÆFTér til motion

Solveigh Andersen
KRÆFTér til motion

Bjarne Overvad
Cykelture

Linda Holmberg
Hensyntagende Træning

Tine Mortensen
Hensyntagende Træning

Kirsten Planck Larsen
Yoga

Torben Friis
Cykelture



Det aktive liv

Jysk Arena, hal B, Ansvej 114, 8600 Silkeborg
Tlf.: 86 80 13 15/20 28 10 99 - E-mail: idratomdagen@silkeborg.dk
www.idraetomdagen.silkeborgkommune.dk

