

Stavgang

Oplev Silkeborgs smukke natur samtidig med at du får en god gang motion!



Stavgang passer til alle aldersgrupper, kropsbygninger og har god fysisk effekt. Formålet med turene er, at opleve vores smukke og varierede natur på alle årstider i hyggeligt samvær med andre. Regelmæssig stavgang giver et større energiforbrug, aflaster leddene, styrker ryggen og giver en bedre holdning.

- **Hver mandag kl. 9.30-11.30 fra Kvicklys P-plads**
Turenes længde er 4-5 km i jævnt tempo.
Kom – også selvom du ikke har prøvet det før.
Turledere: Else Thomsen 20769065 / Grete Juhler 61505839
Lone Eklund-Jürgensen 22582852
- **Hver mandag kl. 9.30-12.00 fra Lunden**
Turenes længde er 6-8 km.
Turledere: Ulla Bredtoft 21655396 / Hanne Pedersen 22189211
Lilly Andersen 24835268 / Susanne Sten Andersen 60646149
- **Hver tirsdag kl. 9.30-12.00 fra JYSK Arena, hal B**
Turenes længde er 6-8 km.
Turleder: Polly Jensen

Husk gode travesko og tøj efter vejret samt drikke. Det koster 10 kr. pr. gang og 100 kr. for et sæsonkort.

Træd til...

Tandemcykling for Blinde og Svagsynede



”Træd til” er et nyt træningstilbud for blinde og svagsynede som giver gode muligheder for at synshandicappede og seende cyklister får nogle gode idrætsoplevelser sammen. Det er et samarbejde mellem Idræt om Dagen og Sundhedshuset i Silkeborg samt Dansk Blindesamfund.

Tid: Tirsdage kl. 15.00-17.00 (i april-oktober)
Sted: Sydbyhallen v. Jernbanevej
Kontaktperson: Birgit Jacobsen tlf. 20115101

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til Idræt om Dagen på tlf. 20281099 eller www.idraetomdagen.silkeborgkommune.dk