



IDRÆT OM DAGEN

Det aktive liv



Forår 2018
Opstart onsdag
3. januar
Uge 1



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.

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. Første tur i april
Tid Onsdag kl. 9.00 - ca. 14.00 Ulige uger
Cykelhyggerne ca. 30 km. Første tur i april
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 foråret to foredrag;

19/2: "Lidt af far" om Alzheimers m. Frederik Lindhart

19/3: "Misbrug" m. Julius Mygind

For mere information kontakt Idræt om Dagen i Silkeborg

GPS Motion – find din vej til naturen

Idræt om Dagen har mulighed for at arrangere et GPS motionsløb til din forening eller arbejdsplads - så kontakt Idræt om Dagen og få en sjov og anderledes naturoplevelse - vi har udstyret!

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. 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 Hallen ved den gamle Nordre Skole på Nylandsvej

Tid Tirsdag kl. 11.15-12.30 - 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, Bindeslev Plads.

Tid Fredag kl. 10.30-12.30

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

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

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. Kvikly

Tid Mandag kl. 9.30 - 11.30

Instr. Skiftende turleder

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 Citymotion, 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 Sydbyhallen på Jernbanevej

Tid Tirsdag kl. 15.00-17.00 - opstart igen til april

Instr. Birgit Jacobsen

Kontakt Idræt om Dagen for mere information.

Tennis

Tennis i dagtimerne - ny aktivitet på vej til foråret i samarbejde med Silkeborg Tennisklub. Kontakt Idræt om Dagen for mere information.

Traveture - med Aktive Diabetikere

Gå dig til et bedre helbred sammen med Aktive Diabetikere. En frisk gåtur, hvor I via intervaltræning lærer at presse pulsen, det er godt for vores helbred. Vi måler blodsukker før og efter gåturen.

Sted P-pladsen v. Silkeborg Bad

Tid Onsdag kl. 15.00-16.00

Pris 5 kr. pr. gang eller 100 kr. for et sæsonkort. For nærmere information se Aktive Diabetikers facebook side

Kontakt Poul Erik Siefert 20 41 54 33

Traveture

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

Sted Stadion Allé

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, væske og madpakke

Vild med dans i dagtimerne

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

Letøvede

Sted Lunden, sal 2, Vestergade 74

Tid Mandag kl. 13.00-14.55

Instr. Lene Bang

Fortsættere

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

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, Bindsvlev 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 forlæser 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 Fitness/Sentao/Step

Zumba er for alle - det er sjovt, effektivt og fedtforbrændende. Kom med og dans til den smittende og glade musik. Zumba Sentao er dans med og omkring stole og Zumba Step er dans på og omkring en stepbænk.

Sted Hallen ved den gamle Nordre Skole på Nylandsvej

Tid Tirsdag kl. 10.00 - 10.50

Instr. Bodil Petersen.

Pris 400 kr. for en sæson og 40 kr. for en prøvetime.

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	Stadion Alle
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
Yoga	kl. 09.45 - 11.00 og 11.15 - 12.30	Vestergade 83c
Badminton	kl. 10.00 - 12.30	Jysk Arena, hal B
Zumba fitness/Sentao	kl. 10.00 - 10.50	Hallen v. den gl. Nordre Skole på Nylandsvej
Linedance	kl. 11.15 - 12.30	Hallen v. den gl. Nordre Skole på Nylandsvej
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
Styrketræning	kl. 10.00 - 13.00	Citymotion, 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
MotionsFloorball	kl. 13.00 - 14.00	Jysk Arena, hal B
Traveture med Aktive Diabetikere	kl. 15.00 - 16.00	Silkeborg Bad (i januar kl. 14.00-15.00)

Torsdag

Aqua Zumba	kl. 09.00 - 10.00	Silkeborg Højskole
BodyPump	kl. 09.00 - 10.00	Pro Fitness
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	Stadion Allé
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

Stor tak til instruktører og frivillige hjælpere

Jørgen Olsen Supertraver, Webmaster, Hjælper	Morten Christensen Cykelhyggerne	Finn Tvede, Lungekor	Kirsten Markvart Hjælper
Ellen Adelborg Bowling, Hjælper	Hans Jørgen Pedersen Fredagsgåture	Poul Erik Seifert Traveture	Harry Markvart, Hjælper
Polly Jensen Stavgang, Hjælper	Ulla Bredtoft, Stavgang	Preben Gram Møller Cykelture	Elisabeth Langvad Hensyntagende vandgymnastik
Susanne Andersen Stavgang	Tina Pape, Instruktør, Gennemgang	Jan Jensen, Cykelture	Inga Gribsholt Supertraverne
Flemming Gehlert Bordtennis	Grete Juhler Hjælper Stavgang	Bente Normann, Hjælper	Lilly Andersen, Stavgang
Hans Førgaard Supertraverne	Gunna Christensen Cykelture	Lene Bang Vild med dans	Birgit Jacobsen Tandemcykling
Inger Buchreitz Supertraverne, Hjælper	Laila Madsen, Linedance	Pierre Saarens, Stavgang	Lisbeth Olsen, Hjælper
Anders Søndergaard Bladredaktør	Bodil Petersen Linedance, Zumba, Aqua Zumba	Lenette Petersen Aqua Zumba, Zumba	Kirsten Quottrup, Hjælper
Nete Thomsen Vandgymnastik, Svømning	Knud B. Pedersen Fredagsgåture	Anne-Lise Aarup Jensen Cykelhyggerne, hjælper	Hanne Just Pedersen Stavgang
Osvald Søndergaard, Badminton	Carl Emil Stauasbøl Fredagsgåture	Benny Jensen, Hjælper	Else Thomsen Hjælper, Stavgang
Erik Adelborg Hjælper, Bowling	Lene Borresen, Yoga	Ove Jelling badminton Hjælper	Irene Rasmussen KRÆFTér til motion
Kjeld Bjørn Fredagsgåture, Hjælper	Anna Saaby, Hjælper	Ole Jensen Fredagsgåturene	Solveigh Andersen KRÆFTér til motion
Edel Bjørn, Hjælper	Yonna Aagaard, Hjælper	Leif Vinther, Cykelture	Bjarne Overvad Cykelture
Camilla Felsager Fitness med IOD	Ingrid Robak, Lungekor	Finn Saaby, Hjælper	Linda Holmberg Hensyntagende Træning
Styrk din krop med IOD	Jørgen Hess Lund Hjælper	Nethe Skou, Hjælper	Tine Mortensen Hensyntagende Træning
	Anne Marie Holst Hjælper	Natacha Hald Styrk dit hjerte med IOD	Kirsten Planck Larsen Yoga
	Karen Thomsen Lungekor	Steen Amstrup, Hjælper	
		Ole Bagge, Badminton	
		Hanne Amstrup, Hjælper	



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

