

# FysioPilates

Har du smerter i led og muskler,  
og lyst til selv at gøre noget ved det,  
så prøv FysioPilates.



Få en **GRATIS** lektion  
torsdag den 22. februar 2018  
kl. 9– 10 eller kl. 10– 11

så kan du vurdere om FysioPilates er noget for dig.



**GOK | Ringsted**  
Gigtforeningens  
Oplysningskreds

Tilmeld dig til en gratis og uforpligtende prøvetime kl. 9 eller kl. 10 pr. mail: [gok@gok-ringsted.dk](mailto:gok@gok-ringsted.dk) eller ring til 4071 7506.

GOK-Ringsted er en aftenskole i Ringsted Kommune, der tilbyder undervisning til borgere med led- og muskelsmerter. Vi har undervisning i afspænding og bevægelseslære i varmtvandsbassin og FysioPilates.

Medlem af



FysioPilates er en videreudvikling af Pilates, men i FysioPilates lægges der vægt på det fysioterapeutiske aspekt - med nænsomme øvelser, der tager hensyn til den enkelte deltager.

Underviseren er fysioterapeut med specialuddannelse i FysioPilates.

På små hold (max. 8 deltagere) lærer du, at

- øge udholdenhed i kroppens stabiliserende muskler.
- forbedre din kropsholdning.
- få større kropsbevidsthed.
- overføre dette til din hverdag, så unødigt slid og smerte undgås.

Målet er, at nedsætte dine smerter i led og muskler, og der igennem øge din livskvalitet.

Undervisningen er arrangeret af Gigtforeningens Oplysningskreds i Ringsted (GOK-Ringsted). Undervisningen foregår i lokalerne på Fredensvej 9 i Benløse. Holdene undervises torsdage fra kl. 8 – 10.

Læs mere og se en lille introduktionsvideo på GOK-Ringsteds hjemmeside:

[www.gok-ringsted.dk](http://www.gok-ringsted.dk)

Her kan du også læse mere om GOK-Ringsteds andre tilbud.