

# Mød foråret i skoven



Uge efter uge kan du følge naturens gang fra forår til sommer, hvis du tager med GOK-Ringsted i skoven.

Ud over den friske luft og tilhørende motion tilbydes du undervejs lette øvelser, der kan styrke svage led og muskler.

**Tag med fysioterapeut Carina Mølsted Hansen i skovene omkring Ringsted  
10 onsdage fra den 15. april til 17. juni 2026.**

Som udgangspunkt foregår vandreturene i Kaserne Parken og Kærehave Skov, men deltagerne er med til at bestemme, hvor der skal vandre. Undervejs laves der lette bevægelsesøvelser.

Underlaget – grus, sand og små bakker – giver en naturlig træning af balance, muskler og led. Du kan tilpasse øvelserne efter din egen formåen, og der er altid mulighed for at tage en pause eller springe over en øvelse.

Målet er, at du får en tryk og motiverende oplevelse i naturen, så du får lyst til at fortsætte dine gåture – også efter kurset. Bevægelse i naturen foregår på små hold og i dit tempo, og giver mulighed for at bevæge dig på dine egne præmisser.

## Praktisk information:

- Tidspunkt:** 10 onsdage kl. 09.30-11.00. (20 lekt.) Start 15. april 2026.
- Mødested:** Parkeringspladsen ved Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 3, 4100 Ringsted
- Påklædning:** Gode travesko og tøj efter vejret
- Underviser:** Fysioterapeut Carina Mølsted Hansen
- Pris:** 660 kr.
- Forudsætning:** Du skal kunne bevæge dig frit rundt uden hjælpemidler  
Deltagelse i kurset kræver at du underskriver en handicap erklæring. (Læs mere om det på hjemmesiden)
- Holdstørrelse:** Max. 8 deltagere
- Tilmelding:** Hold nr. 30 på [www.gok-ringsted.dk](http://www.gok-ringsted.dk) eller tlf. 4071 7506

Tilmelding her:

<https://www.gok-ringsted.dk/om%20gok-2/handicaperkl%C3%A6ring-2.html>

eller brug QR-koden

