



Gigtforeningens Oplysningskreds i Ringsted

**NYT kursustilbud  
hos GOK-Ringsted**

Slip spændinger og styrk kroppen  
på 3 timer

## Bevægelse og velvære – fordybelse i kroppen

**Tid:**

Søndag den 30. marts kl. 13.00-16.00

**Sted:**

Multihallen,  
Ringsted Sportscenter, Teglovnvej 46, Ringsted

**Pris:**

180 kr.

**Underviser:** Mette Winther Gregersen

Erfaren fysioterapeut med specialisering i FysioPilates, afspænding og bevægelseslære i varmtvandsbassin.

Mette har undervist for GOK-Ringsted i mange år og arbejder med en filosofi om, at bevægelse skal være en positiv oplevelse

– og at du skal gå hjem med en krop i bedre balance.

Har du smerter i muskler og led? Trænger din krop til en pause fra hverdagens spændinger? Dette kursus er en invitation til at mærke, styrke og afspænde kroppen på en nænsom og effektiv måde.

Sammen med fysioterapeut Mette Winther Gregersen dykker vi ned i kroppens bevægelser, åndedrættet og sanserne. Gennem en kombination af stabilitetstræning, lange stræk, selvmassage og afslapning vil du opleve, hvordan kroppen gradvist giver slip på spændinger og bliver mere smidig og afbalanceret.

- ◇ **Opvarmning:** Vi starter med at vække kroppen og mærke forskellen på spændte og afspændte områder.
- ◇ **Styrke og stabilitet:** En time med fokus på at styrke kropsstammen, arme og ben – altid i dit tempo.
- ◇ **Pause:** Mulighed for at nyde en snack eller forfriskning fra caféen.
- ◇ **Bindevæv og afspænding:** Lange stræk, selvmassage med bold og en dybdegående vejrtrækningsøvelse.
- ◇ **Afslapning:** Vi slutter med en beroligende afspændingsfase, hvor du lander i kroppen med ro og nærvær.

**Medbring gerne:**

- ✓ Yogamåtte
- ✓ Lille pude/tæppe til hovedet
- ✓ Tæppe eller varm trøje samt tykke sokker
- ✓ Drikkedunk og en lille snack. Du kan også vælge at købe i sportscentrets café.

**Giv din krop en velfortjent pause – tilmeld dig nu på**

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

Udfyld tilmeldingen med de personlige oplysninger

Marker ud for hold 22 eller skriv hold 22 i beskedfeltet

eller ring og tilmeld dig til GOK-Ringsted på tlf. 4071 7506

**Deltagelse kræver, at du underskriver en såkaldt handicapklæring**