



GOK-Ringsted – Tlf. 4071 7506 – Mail: gok-ringsted.dk
Gigtforeningens Oplysningskreds i Ringsted



Foto: Kaserne Parken ved Batteriet, 20. februar 2025

Bevægelse i naturen – skånsom træning for krop og sjæl

Kom med ud i det fri og oplev, hvordan naturens omgivelser kan styrke din krop og dit velvære. Dette kursus er skræddersyet til dig, der har funktionsnedsættelse i led og muskler, men stadig ønsker at bevæge dig på en skånsom og tryk måde.

Vandreturene vil fortrinsvis foregå i Kaserne Parken og Kærehave Skov, hvor vi undervejs laver enkle bevægelsesøvelser. Underlaget – grus, sand og små bakker – giver en naturlig træning af balance, sener 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 i dit tempo, og er en mulighed for at bevæge dig på dine egne præmisser.

Tilmeld dig i dag på www.gok-ringsted.dk eller tlf. 4071 7506

Praktisk information:

- Tidspunkt:** 5 onsdage kl. 10.00-11.30. Start den 21. maj
- Mødested:** Parkeringspladsen v. Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 3, 4100 Ringsted
- Påklædning:** Gode travesko og tøj efter vejret
- Underviser:** Fysioterapeut Carina Mølsted Hansen
- Pris:** 220 kr.
- Forudsætning:** Du skal kunne bevæge dig frit rundt uden hjælpemidler
Deltagelse i kurset kræver at du udfylder en handicaperklæring.
- Holdstørrelse:** Max. 8 deltagere