



Inspirationskurser og Kursus 1 for GOK

Kære alle undervisere i Gigtforeningens OplysningsKredse

Her ser I en oversigt over efterårets kurser. Ved hvert kursus er der et link til tilmelding og program for de enkelte kurser. Vi glæder os til at se jer 😊

Kursus 1 – Grundkursus for nye undervisere i varmt vand

Underviser: Rikke Hjorth

På kurset undervises der bla. i fakta om gigt, vandets fysiske egenskaber i teori og praksis, grundtræning, eksempler på et træningsprogram for gigtramte, lege, øvelsesinspiration, sikkerhed, sundhed, hygiejne og kontraindikationer.

Tid og Sted

Lørdag d. 2/9 kl. 10.00 – 18.00 og Søndag d. 3. september kl. 09.00 – 14.00
Sano Skælskør, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

Tilmelding [Kursus 1 - Bassin | Gigtforeningen \(nemtilmeld.dk\)](#)

Inspirationskursus – SMART i vand

Underviser: Dorte With

Lær at udfordre og stimulere dine deltageres hukommelse og koncentration via SMART samtidig med at de træner koordination, balance og motorik – og har det sjovt i vandet.

Tid og Sted

Lørdag d. 23/9 kl. 11.00 – 14.00. Sano Skælskør, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

Tilmelding [SMART training i vand | Gigtforeningen \(nemtilmeld.dk\)](#)

Inspirationskursus - Stoleyoga

Underviser: Gitte Harby

På kurset undervises der blandt andet åndedrætsøvelser, fysiske øvelser og afspænding. Igennem yoga øvelserne skaber vi glæden ved at bevæge os, og samtidig mærke at vi får mere bevægelighed og styrke i muskler og led.

Tid og Sted

Lørdag d. 30/9 kl. 11.00 – 14.00. Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen

Tilmelding [Kursus for undervisere i stoleyoga | Gigtforeningen \(nemtilmeld.dk\)](#)

Hvis du har spørgsmål, så ring endelig til Frivilligafdelingen på tlf. 39 77 80 20.
Mange venlige hilsner fra Gigtforeningens GOK-udvalg og Frivilligafdelingen

