

Citat af Gigtforeningens tidligere direktør Lene Witte:

"Hvem siger, at medicin skal komme fra et pilleglas?"

Hvorfor ikke træne under kyndig vejledning i stedet?"

*Det er billig, langsigtet medicin, og det er garanteret **uden bivirkninger.**"*

Tilmelding og oplysninger om hvor, hvornår og hvilken pris, fås hos:

Daglig leder:
Anna Grethe Nielsen
24 87 79 01



GOK | Skive

Gigtforeningens
Oplysningskreds

www.gok-skive.dk

Afspænding og bevægelse i varmt vand for alle ...

Se mere på
www.gok-skive.dk

Gigtforeningens Oplysnings Kreds GOK

Vi er en folkeoplysende forening, en forening under paraplyorganisation Gigtforeningen, som arrangerer afspænding og bevægelseslære i varmt vand.

Der køres både almene og hensynstagende hold.

På de hensynstagende hold er det kommunalt bestemt, at der max. må være 8 kursister pr. hold.

Skive Kommune giver tilskud til undervisningen og lokaler efter folkeoplysningslovens bestemmelser.

Hvad kan vi tilbyde i GOK?

Undervisningen varetages af kvalificerede instruktører. Indhold og form er tilrettelagt specielt for personer med problemer i bevægeapparatet.

Når du dyrker motion i det varme vand, bliver led og muskler ikke belastet så meget af din kropsvægt, som det er tilfældet ved motion på land. Derfor er motion i vand velegnet for dig.

Undervisningen foregår på eget ansvar.

Alle kan deltage i GOK

En forudsætning er dog, at du er selvhjulpnen og selv sørger for transport. Undervisningen vil foregå på:

**Marienlystcenteret,
Marienlystvej 11
7800 Skive.**

Aflysning af bassinundervisningen, der beror på udefra kommende begivenheder, giver ikke adgang til erstatningsundervisning til de ramte kursister.

Betaling senest 30 dage efter holdstart. Efter holdstart bliver det indbetalte beløb ikke refunderet. Gælder også ved sygdom.

Deltagerbetaling giver automatisk gratis medlemskab af GOK.