



Forår 2012

Tlf. 97 99 11 81 - www.gok-thisted.dk



- en sundhedsskole i bevægelse



Velkommen i GOK

Med denne brochure byder GOK-Thisted velkommen til nye og gamle kursister, der har lyst til og brug for inspiration og hjælp til et sundt liv i hverdagen, også selv om man har problemer med fysikken.

GOK er en aftenskole, som er åben for alle. Vi er dannet af Gigtforeningen Thy-Morsøkreds, og er medlem af Dansk Oplysnings Forbund – en landsorganisation for upolitiske aftenskoler.

Connie Wissing Larsen - aftenskoleleder

Praktiske oplysninger og tilmelding

Holdnummer

Ud for hvert kursustilbud er der anført et holdnummer, som du bedes referere til ved tilmelding, betaling mv.

Specielle hensyn / Blandet hold

Undervisningen på hold med betegnelsen specielle hensyn er tilrettelagt for personer, der på grund af helbredsproblemer ikke kan deltage på almindelige hold. Undervisningen på blandede hold er tilrettelagt således, at både deltagere med helbredsproblemer og raske kan deltage.

Betaling og rabat

Betaling til reg.nr. 9114 kontonr. 1090377937. Du kan også få tilsendt et girokort. Kursister, som i indeværende sæson deltager på 2 hold, der begge koster min. 375 kr. opnår 100 kr. rabat.

Slå følge med naboen

GOK arrangerer også kurserne for grupper med specielle ønsker for: Indhold, tid, sted, niveau, underviser m.m.

Yderligere oplysninger og pladsreservation

Benyt vores hjemmeside eller kontakt Connie Wissing Larsen på:

Telefon 97 99 11 81 - mail gok-thisted@mail.dk

Telefonsvareren oplyser aktuell træffetid.

Zumba - light

Zumba er danse-fitness med inspiration fra bl.a. de glade latinamerikanske rytmer. På disse hold undervises i, hvorledes man via zumbatræning kan opbygge en stærkere krop. Vi vil gøre en del ud af at varme godt op, og vi træner også ledstabilitet, desuden laver vi udspænding og afspænding. Hver enkelt rytme og basistrinene vil blive gennemgået.

Vi arbejder i et roligere tempo, end man sædvanligvis gør i zumba, og der tages hensyn til diverse skavanker. Du lærer at forholde dig til kroppens faresignaler og at udføre bevægelserne, så de gavner dig.

I Plantagehuset og Hundborg medbringes liggeunderlag og tæppe.



Hundborg Friskole, Vorupørvej 90, Hundborg:

12153 Mandag 18.30 – 20.00 Start 9. jan. 11 gange - 565 kr.
Blandet hold Karoline Sørensen

Plantagehuset, Plantagevej 18, Thisted:

12154 Fredag 13.00 – 14.30 Start 13. jan. 11 gange - 565 kr.
Blandet hold Karoline Sørensen

Bjerget Efterskole, Gl. Aalborgvej, Frøstrup: se holdet side 9

Zumba gold

Zumba gold er hensyntagende danse-fitness til dejlig latinamerikansk musik. Der undervises i, hvorledes man via zumbatræning kan opbygge en stærkere krop. Rytterne og basistrinene vil løbende blive gennemgået. Vi har en fest og får sved på panden, men arbejder i et roligere tempo, end man sædvanligvis gør i zumba, så der tages hensyn til diverse skavanker. Du lærer at forholde dig til kroppens faresignaler og at udføre bevægelserne, så de gavner dig.



Fysio Klinik Snedsted, Øster Alle 10A:

12143 Onsdag 16.00 - 16.45 Start 11. jan. 14 gange - 510 kr.
Blandet hold Dorthe Søe Munk

Aquazumba - hensyntagende se holdene side 11

Er du i tvivl, hvilket kursus du skal vælge?

Daglig leder, fysioterapeut Connie Wissing Larsen
træffes på telefon 97 99 11 81.

Kropsbevidsthed

Her undervises i, hvorledes man kan opbygge en stærkere og især mere stabil krop med øvelser, der passer til helbredstilstanden. Du lærer at forholde dig til kroppens faresignaler og at udføre daglige gøremål med mindst mulig belastning. Lektionerne består således af praktiske øvelser med tilhørende relevant teori. Kurserne arrangeres på flere niveauer.

Nordthy Klinik for Fysioterapi, Munkevej 7, Thisted:

12150	Tirsdag 14.30 - 16.00 Specielle hensyn	Start 10. jan.	11 gange	- 565 kr.
		Karoline Sørensen		
12151	Tirsdag 16.30 - 18.00 Blandet hold	Start 10. jan.	11 gange	- 565 kr.
		Karoline Sørensen		

Fysioterapiklinikken, Birkevænget 7, Hanstholm:

12185	Tirsdag 09.00 – 10.30 Bevægelse for 50+	Start 10. jan.	14 gange	- 655 kr.
		Helle Billeschou		
12186	Torsdag 16.30 - 18.00 Blandet hold	Start 12. jan.	11 gange	- 565 kr.
		Karoline Sørensen		



Kropsbevidsthed for brystopererede kvinder

På kurserne lærer man, hvordan man kan opbygge en stærkere krop med øvelser, der passer til helbredstilstanden. Der fokuseres på diverse følgevirkninger fra operation og efterbehandling. Undervisningen består således af praktiske øvelser med tilhørende relevant teori. Du kan først starte på kurset, når du er færdig med genoptræning og tidligst 6 måneder efter operation.

Nordthy Klinik for Fysioterapi, Munkevej 7, Thisted:

12156	Torsdag 9.30 - 11.00 Specielle hensyn	Start 12. jan.	14 gange	- 655 kr.
		Charlotte Vestergaard		



Pilates

Pilates er en træningsmetode, som styrker og smidiggør musklerne, giver bedre balance og udholdenhed. På kurserne kommer vi hele kroppen igennem, får sved på panden uden hop og spring. Man lærer, hvorledes ryg- og ledproblemer forebygges og afhjælpes ved hjælp af stabiliserende øvelser. Vi arbejder med forskellig sværhedsgrad, så øvelserne tilpasses deltagerens forudsætninger. I Østerild medbringes pude og tæppe.

Nordthy Klinik, Munkevej 7, Thisted:

12152 Tirsdag 18.30 – 20.00 Start 10. jan. 11 gange - 565 kr.
Blandet hold Karoline Sørensen

Multicentret, Vesterbyvej 1, Østerild:

12164 Torsdag 14.00 – 15.30 Start 12. jan. 11 gange - 565 kr.
Blandet hold Karoline Sørensen

Tag dine venner med i GOK

- og få selv indflydelse på kursets forløb

GOK arrangerer gerne sundhedsfremmende kurser for grupper med specielle ønsker til indhold, tid, sted, niveau eller underviser - eventuelt i samarbejde med andre foreninger eller institutioner. Det kan dreje sig om fag, der allerede eksisterer i GOK eller om noget helt andet.

Eksempler på fag: Den store træningsbold; Parat til golf; 1 gang efter fødslen; Ny livsstil; Beskyt leddene i hverdagen; Motionsredskaber ved ryg- og ledproblemer; Massage til hjemmebrug; Overvægtig med svage led; Unge med ryg og ledproblemer; Hypermobilitet; Ømme trætte muskler; Træning uden skader; Stavgang; Løb uden skader; Kend din egn.

Kontakt daglig leder for aftale.

Ondt i ryggen

Kurset er for dig, der har tilbagevendende gener fra ryggen, men som kan klare de almindelige hverdagsfunktioner og kan klare at træne ryggen. Hver lektion indeholder teori samt praktik. Der undervises i ryggens anatomi og funktion. I træningsdelen arbejdes specielt med stabilitet af kropsstammen, her indgår den store træningsbold som et vigtigt element. Desuden indgår træning i motionscenter i de 4 lektioner. Der er plads til individualisering dvs. den enkelte deltagers symptomer bruges som udgangspunkt for undervisningen / træningen ligesom de daglige krav til kroppen indgår som en vigtig del i undervisningen.

Multicentret, Vesterbyvej 1, Østerild:

12166 Mandag 17.00 -18.00
Blandet hold

Start 16. jan. 13 gange - 530 kr.
Laila Kragh Thøgersen



Nyhedsbrev fra GOK

Som noget nyt, vil vi skrive nyhedsbrev i mails til alle, som ønsker at høre fra os.

Vi skriver blandt andet, når vi finder på noget nyt midt i sæsonen, og når du kan se holdene for den nye sæson på nettet. Vil du gerne have nyhedsbrevet? Så kan du tilmelde dig via www.gok-thisted.dk. Eller sæt kryds på din tilmeldingsblanket.

Bestil nyhedsbrev på www.gok-thisted.dk



Gaven til den, der har alt

- også skavanker, svage muskler, dårlig kondition eller har et godt helbred, som ønskes bevaret. GOK udsteder gerne et gavekort til kursus.

Under åben himmel

Kurser under åben himmel kan arrangeres på bestilling eller som et suppleringskursus til vore vinterkurser. Eksempelvis: Støv stavene af; Speed staven op; Løb uden skader; Kend din egn.

Hvis du bestiller vores nyhedsbrev, vil du få besked, når der oprettes kursus. Nyhedsbrevet kan bestilles på vores hjemmeside.



**GOK afholder generalforsamling
den 29. marts 2012 - sæt X i kalenderen.**



Vore undervisere har en solid faglig baggrund. Vi ved, de er vores vigtigste aktiv. Derfor tilrettelægger vi jævnligt diverse inspirationskurser for dem. Det foregår i samarbejde med Dansk Oplysningsforbund.

Læs sidste nyt på www.gok-thisted.dk

Kurser på Bjerget Efterskole, Gl. Aalborgvej, Frøstrup:

Krop og bevægelse

I denne sæson er temaet: "Kroppen i funktion - kroppen i hvile", vi tager udgangspunkt i dine og de andre deltagers ønsker og behov: Vi gør meget ud af at øge kropsbevidstheden. Du lærer at træne kredsløbet, balancen samt leddenes stabilitet og bevægelighed. Holdene er meget forskellige, hvad angår tempo i øvelserne. Derfor er der angivet temponiveau ved hvert hold. T3 er laveste niveau og T8 det højeste.

Krop og bevægelse med ekstra hensyntagen

Her foregår de fleste øvelser i et meget roligt tempo, så du også kan tåle at deltage med ret omfattende skavanker.

12170	Mandag 15.00-16.20 Specielle hensyn (T3)	Start 9. jan.	13 gange	- 605 kr.
		Connie Wissing Larsen		
12173	Tirsdag 10.40-12.00 Specielle hensyn (T3)	Start 10. jan.	14 gange	- 635 kr.
		Connie Wissing Larsen		



Krop og bevægelse med tid til tempo og hensyn

Her når vi flere øvelser og har mere tempo på under passende hensyntagen til skavanker. Der bruges ekstra tid på at relatere dagens emne til deltagernes ønsker og behov.

12171	Mandag 18.30-20.00 Specielle hensyn (T5)	Start 9. jan.	13 gange	- 625 kr.
		Connie Wissing Larsen		
12178	Torsdag 9.30-11.00 Specielle hensyn (T5)	Start 12. jan.	13 gange	- 625 kr.
		Connie Wissing Larsen		

Vejledning om holdvalg - ring 97 99 11 81



Krop og bevægelse med tempo og individualitet

Her bruges tid på de øvelser, den enkelte har mest brug for, men vi arbejder først og fremmest ekstra med øvelser, som får pulsen op under passende hensyntagen til skavanker.

12172	Tirsdag 09.00-10.30 Blandet hold (T6)	Start 10. jan.	14 gange	- 655 kr.
		Connie Wissing Larsen		
12174	Onsdag 09.00-10.30 Blandet hold (T6)	Start 11. jan.	14 gange	- 655 kr.
		Connie Wissing Larsen		
12175	Onsdag 16.30-18.00 Blandet hold (T6)	Start 11. jan.	14 gange	- 655 kr.
		Connie Wissing Larsen		

Zumba - light



Zumba er danse-fitness med inspiration fra bl.a. de glade latinamerikanske rytmer. På disse hold undervises i, hvorledes man via zumbatræning kan opbygge en stærkere krop. Vi vil gøre en del ud af at varme godt op, og vi træner også ledstabilitet, desuden laver vi udspænding og afspænding. Hver enkelt rytme og basistrinene vil blive gennemgået.

Vi arbejder i et roligere tempo, end man sædvanligvis gør i zumba, og der tages hensyn til diverse skavanker. Du lærer at forholde dig til kroppens faresignaler og at udføre bevægelserne, så de gavner dig.

12177	Mandag 16.30 – 18.00 Blandet hold (T5)	Start 9. jan.	13 gange	- 625 kr.
		Connie Wissing Larsen		



Pulsen op og parat til ski

Dette er det mest tempoprægede hold, og vi fokuserer meget på at få sved på panden og opnå en god kondition. Du lærer desuden at træne balancen, musklernes udholdenhed samt leddenes stabilitet. Kurset er velegnet som fortræning til skiferien. Teoretiske emner belyses fortrinsvis i forbindelse med den fysiske aktivitet.

12176	Onsdag 18.45 - 20.05 Alment hold (T8)	Start 11. jan.	14 gange	- 635 kr.
		Connie Wissing Larsen		

Bevægelse i varmt vand

Kursisterne lærer at udnytte vandets egenskaber i diverse øvelser. Vandets varme og opdrift virker smertelindrende og øger bevægelsesfriheden. Vandet kan også yde modstand i øvelserne, hvilket giver mulighed for at arbejde på flere niveauer. Kurserne foregår i 34 grader varmt vand. Bemærk at nogle af kurserne er af 45 minutters varighed. Er I en flok kollegaer, naboer eller venner, som gerne vil følges til varmtvandskursus i Snedsted, så kontakt GOKs daglige leder, så kan vi lave et hold designet til jer.

Fysio Klinik Snedsted, Øster Alle 10A:

12102	Mandag 16.30-17.15 Blandet hold	Start 9. jan. Louise Elsberg	14 gange	- 960 kr.
12105	Tirsdag 11.00-11.30 Blandet hold	Start 10. jan. Dorthe Søe Munk	14 gange	- 715 kr.
12106	Tirsdag 11.30-12.00 Blandet hold	Start 10. jan. Dorthe Søe Munk	14 gange	- 715 kr.
12107	Onsdag 17.00-17.45 Blandet hold	Start 11. jan. Dorthe Søe Munk	14 gange	- 960 kr.
12108	Torsdag 09.00-09.30 Specielle hensyn	Start 12. jan. Hanne Bier Sørensen	14 gange	- 715 kr.
12109	Torsdag 10.00-10.30 Blandet hold	Start 12. jan. Birthe Svoldgaard Hvid	14 gange	- 715 kr.
12110	Torsdag 10.30-11.00 Blandet hold	Start 12. jan. Birthe Svoldgaard Hvid	14 gange	- 715 kr.
12111	Torsdag 11.00-11.30 Blandet hold	Start 12. jan. Birthe Svoldgaard Hvid	14 gange	- 715 kr.
12112	Torsdag 18.15-19.00 Med tempo og hensyn	Start 12. jan. Nina Krogh Bertelsen	14 gange	- 960 kr.
12113	Torsdag 19.00-19.45 Blandet hold	Start 12. jan. Nina Krogh Bertelsen	14 gange	- 960 kr.



Thy Hallens terapibassin, Lerpyttervej 50, Thisted:

12120	Mandag 15.00-15.30 Specielle hensyn	Start 9. jan.	14 gange	- 715 kr.
		Jette Tøfting Jensen		
12121	Mandag 15.30-16.00 Specielle hensyn	Start 9. jan.	14 gange	- 715 kr.
		Jette Tøfting Jensen		
12122	Mandag 16.00-16.30 Specielle hensyn	Start 9. jan.	14 gange	- 715 kr.
		Jette Tøfting Jensen		
12123	Mandag 16.30-17.15 Blandet hold	Start 9. jan.	14 gange	- 960 kr.
		Jeannette B. Lyng		
12125	Onsdag 15.00-15.27 Specielle hensyn	Start 11. jan.	14 gange	- 715 kr.
		John Fuglsang		
12126	Onsdag 15.27-15.55 Specielle hensyn	Start 11. jan.	14 gange	- 715 kr.
		John Fuglsang		

**Aquazumba - hensyntagende**

Kursisterne lærer, hvorledes man via zumbatræning kan opbygge en stærkere krop. Vandets varme og opdrift virker smertelindrende og øger bevægelsesfriheden. Vandet kan også yde modstand i øvelserne, hvilket giver mulighed for at arbejde på flere niveauer. Vi arbejder i et roligere tempo, end man sædvanligvis gør i zumba, og tager hensyn til diverse skavanker. Du lærer at forholde dig til kroppens faresignaler og at udføre bevægelserne, så de gavner dig.

**Fysio Klinik Snedsted, Øster Alle 10A:**

12115	Mandag 14.30-15.15 Blandet hold	Start 9. jan.	14 gange	- 960 kr.
		Birthe Svoldgaard Hvid		
12117	Tirsdag 15.15-16.00 Blandet hold	Start 10. jan.	14 gange	- 960 kr.
		Dorthe Søe Munk		
12119	Torsdag 19.45-20.15 Blandet hold	Start 12. jan.	14 gange	- 715 kr.
		Nina Krogh Bertelsen		

Læreroversigt

Karoline Sørensen	Psykomotorisk terapeut	mobil	51 88 81 24
Birthe Svoldgaard Hviid	Fysioterapeut	klinik	97 93 70 56
Charlotte Vestergaard	Fysioterapeut	klinik	97 92 56 26
Dorthe Søe Munk	Fysioterapeut	klinik	97 93 70 56
Hanne B. Sørensen	Fysioterapeut	klinik	97 93 70 56
Helle Billeschou	Fysioterapeut	klinik	97 96 28 60
Jane Guldbæk	Fysioterapeut	klinik	97 93 70 56
Jeannette B. Lyng	Fysioterapeut	mobil	24 24 24 35
Jette Tøfting Jensen	Fysioterapeut	mobil	24 98 53 39
John Fuglsang	Fysioterapeut	mobil	22 52 87 58
Laila Kragh Thøgersen	Fysioterapeut	mobil	20 74 50 55
Louise Elsberg	Fysioterapeut	mobil	29 80 38 44
Nina K. Bertelsen	Fysioterapeut	klinik	97 93 70 56
Connie Wissing Larsen	Fysioterapeut	kontor	97 99 11 81



Kontakt GOKs kontor:
Strandvejen 28 7741 Frøstrup
97 99 11 81
gok-thisted@mail.dk