

## Kurser i Hundborg

### Spænd op og spænd af

21240 Mandag 16.30 – 18.00 Start 13. september - 12 gange - 600 kr.  
Alment hold Karoline Sørensen - alment hold

## Kurser i Plantagehuset, Plantagevej 18, Thisted

### Kropsbevidsthed

21250 Tirsdag 14.00 - 15.30 Start 14. september - 12 gange - 600 kr.  
Specielle hensyn Karoline Sørensen

21251 Tirsdag 16.30 - 18.00 Start 14. september - 12 gange - 600 kr.  
Mulighed for hensyn Karoline Sørensen - Lokale nr. 51

### Pilates

21252 Mandag 10.30 – 12.00 Start 13. september - 12 gange - 600 kr.  
Fysiopilates med mere Karoline Sørensen

### Kropsbevidsthed for brystopererede kvinder

21156 Tirsdag 8.45 - 10.15 Start 12. januar - 32 gange - ~~1585~~ kr. 1060 kr.  
Specielle hensyn Dorthe Søe Munk - helårshold  
Rabatten er finansieret af Marinafonden.

### Skøre knogler

21157 Tirsdag 10.30 - 11.30 Start 12. januar - 32 gange - 1140 kr.  
Specielle hensyn Dorthe Søe Munk helårshold

### Bevægelse for 50+

21258 Onsdag 10.15 – 11.45 Start 15. september - 12 gange - 600 kr.  
Mulighed for hensyn Charlotte Hornstrup

### Stærk og smidig

21259 Torsdag 09.00 – 10.30 Start 16. september - 12 gange - 600 kr.  
Mulighed for hensyn Charlotte Hornstrup

GOK har også kurser i varmt vand i Thisted og Snedsted.

Derudover kurser ”på land” i Vestervig, Snedsted, Hanstholm, Østerild og på Bjerget. Holdene undervises af 16 fysioterapeuter.

Bestil nyhedsmail fra GOK - så er du først til at høre om nye kurser



# Sundhed i bevægelse

## Ønsker du at deltage på kursus i efteråret 2021?

Hvis du vil være sikker på at få plads på det hold, hvor du er tilmeldt i denne sæson, skal du sende tilmeldingsblanketten, så den er **kontoret i hænde senest 16/6 2021**  
Du kan ikke forhåndstilmelde dig via hjemmesiden.

### **BEMÆRK: GOK skylder dig måske penge.**

Hvis du har kompensation til gode for mistede mødegange i foråret 2021, kan pengene overføres til efterårssæsonen.

Send dit reg.nr. og kontonr. hvis vi skylder dig mere, end efterårskurset koster, så overfører vi differencen.

Du kan også vælge at få dit tilgodehavende udbetalt nu og så betale efterårskurset **SENEST 14 DAGE FØR KURSUSSTART.**

### Kontakt daglig leder:

Hvis du ikke agter at deltage på kursus i efteråret, så vil du få hele dit tilgodehavende udbetalt.  
Hvis du ønsker at tilmelde dig et nyt hold.

**Rabat:** Kursister, som i forårssæsonen deltager på 2 hold, der begge koster min. 500 kr. opnår 100 kr. rabat.

### Yderligere oplysninger gives ved kontakt til:

Daglig leder **Connie Wissing Larsen**

**info@gok-thisted.dk / 97 99 11 81 \***

\*Telefonsvareren oplyser den aktuelle træffetid.

Tilmelding til kursus sendes til:

GOK, Strandvejen 28, 7741 Frøstrup  
/ scannes og sendes til [info@gok-thisted.dk](mailto:info@gok-thisted.dk)

Navn \_\_\_\_\_

Holdnummer \_\_\_\_\_

(kontakt daglig leder, hvis du ikke har gået på holdet i sidste sæson)

Ønsker gratis medlemskab af foreningen GOK - sæt X : \_\_\_\_\_

Ønsker at modtage GOKs nyhedsmail - sæt X : Ja: \_\_\_\_\_ Nej: \_\_\_\_\_  
(hvis der er ændringer)

### Hvis vi skylder dig penge:

Registreringsnummer \_\_\_\_\_ Kontonummer \_\_\_\_\_

### Følgende data udfyldes kun, hvis du ikke har udfyldt dem tidligere, eller der er sket ændringer siden sidste tilmelding.

Gade \_\_\_\_\_  
(hvis der er ændringer)

Postnummer og by \_\_\_\_\_  
(hvis der er ændringer)

CPR \_\_\_\_\_  
(hele nummeret, hvis du ikke bor i Thisted Kommune)

Telefon privat: \_\_\_\_\_ arbejde: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_  
(hvis der er ændringer)

e-mail adresse \_\_\_\_\_  
(hvis der er ændringer)