

NYHEDSBREV august 2026

Følg altid med på vores hjemmeside: www.gigtskolensyddjurs.dk

Der finder du holdenes mødegange, holdtyper som yoga med mindfulness og musisk bevægelse (linedance), SMART-bevægelse samt oplysninger om øvrige aktiviteter og arrangementer i vores dejlige forening!

Vi har stadig få ledige tider både på holdene ude, inde, på gulvet og i vandet 😊

➤ HOLD OG UNDERVISERE:

NYT HOLD: onsdage i varmtvandsbassinet i Tirstrup kl.18.30 – 19.15 fra uge 36 til og med uge 40.

Vi er altid meget udfordret på at finde undervisere, og beder jer derfor tage godt imod afløsere og nye undervisere. I nogle tilfælde er vi desværre nødt til at aflyse undervisning pga. sygdom eller bassinaflysninger. Vi bestræber os altid på at give besked til jer på bedste vis og beder om forståelse for den ofte akutte situation, vi kan stå i ved aflysninger.

Tag gerne en snak med din underviser, så I sammen finder jer tilpas med fysiske udfordringer og træningens indhold. Vi tilbyder jo hensyntagende undervisning på små hold og vil gerne udvise omsorg og forståelse for forskellig formåen.

Deltagerbetalingen er i øjeblikket stadig kun 40 kr./gang. **IGEN må vi minde alle om at bruge tilsendte FIK-nummer ved betaling. Holdnummeret med træningstidspunkter findes på vores hjemmeside.**

Vi har desuden forlænget indeværende sæson helt til og med uge 51. Derfor refunderer vi ikke eller tilbyder erstatningsgange ved aflysninger. Tilmelder man sig inde i en igangværende sæson, eller framelder man sig igen, så tilpasser vi eller refunderer på anmodning gerne holdbetalingen.

- **TJEKLISTE OM KONTRAINDIKATIONER** findes på vores hjemmeside, og erklæringen skal gennemlæses, underskrives og afleveres første mødegang til holdunderviseren
- **TRO- OG LOVEERKLÆRING** underskrives første mødegang på holdet ved underviseren
- **Brug venligst skabene i omklædningen i Tirstrup – bænkeene må være ryddet**
- **DEBATSKABENDE AKTIVITET TIRSDAG, DEN 6.OKTOBER** – indbydelsen er vedhæftet.
- **JULEFROKOST** – indbydelsen sendes senere særskilt på mail. **Sæt X i kalenderen 8.december kl.17**

VEL MØDT og rigtig god fornøjelse!

PS vi har også en FaceBook-side om Gigtskolen Syddjurs

Del og anbefal os gerne i øst og vest, hvis I har muligheden for det.