

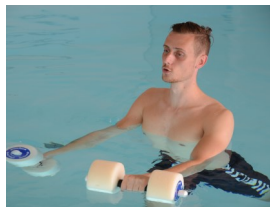
Gavekort _____ kr.

Bevægelseskurser i Thisted Kommune
- for dig, der har skader eller skavanker
og for dig, der vil undgå at få dem



Varmt vand virker

Varmtvandskurser i
Snedsted og Thisted



Kurser på flere niveauer

Kurser med og uden tempøvelser

Du er i gode hænder

Undervisning ved 14 fysioterapeuter

1 psykomotorisk terapeut

3 yogalærere og 1 mensendiecklærer

Kurser hvor du bor

Vestervig, Bedsted,
Snedsted, Hundborg,
Sjørring, Thisted,
Hanstholm, Østerild, Bjerget



Sundhed i bevægelse

Lær hvordan du kan styrke din sundhed

Bevægelse i varmt vand

Bevægelse og krop - humør i top

Brystopererede kvinder

Den svage bækkenbund

Dus med ryggen

Fysio Flow - flere niveauer

Fysio Flow og blid styrke

Hold kroppen i gang

Knogle stærk / Skøre knogler

Kondition og styrke i vand/ Vandfitness

Krop og bevægelse

Kropsbevidsthed

Lunger med liv og luft

Ondt i knæ eller hofter

Ondt i ryggen

Pilates

Pulsen op og parat til ski/SUP

Spænd op / Spænd af

Stærkere ryg og led

Stærk og smidig

Ud i det fri

Yoga og Qigong