

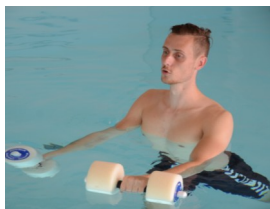
# Gavekort \_\_\_\_\_ kr. til kursus

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



## Varmt vand virker

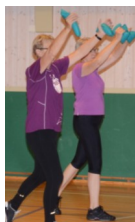
Varmtvandskurser i  
Snedsted og Thisted



**Kurser på flere niveauer**  
Kurser med og uden tempoøvelser

**Du er i gode hænder**  
Undervisning ved 15 fysioterapeuter  
og 1 psykomotorisk terapeut

**Kurser hvor du bor**  
Vestervig, Snedsted,  
Thisted, Hanstholm,  
Østerild, Bjerget



# Sundhed i bevægelse

**Lær hvordan du kan styrke din sundhed**

Bevægelse for 50+  
Bevægelse i varmt vand  
Brystopererede kvinder  
Den svage bækkenbund  
Dus med ryggen  
Herrehold  
Hold kroppen på toppen  
Knæ-hoftehold  
Krop og bevægelse  
Kropsbevidsthed  
Muntre lunger  
Naturfitness til skavankerne  
Ny energi til en brugt krop  
Ondt i ryg og led  
Pilates  
Pulsen op og parat til ski  
Skøre knogler  
Stærkere og smidigere  
Yoga for 60+

**Læs mere på hjemmesiden, her kan du også  
melde dig til at modtage nyhedsmail,  
så bliver du orienteret straks,  
når vi opretter nye kurser.**