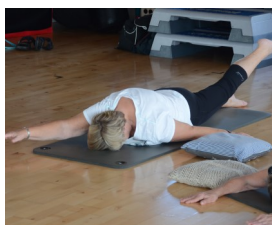
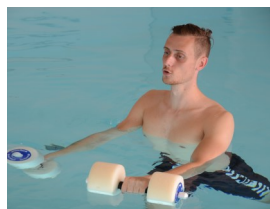


Gavekort _____kr.

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

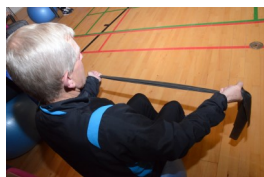


Kurser på flere niveauer
Kurser med og uden tempoøvelser

Du er i gode hænder

Undervisning ved 17 fysioterapeuter
og 1 psykomotorisk terapeut

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



Sundhed i bevægelse

Lær hvordan du kan styrke din sundhed

Bevægelse for 50+
Bevægelse i varmt vand
Brystopererede kvinder
Dus med ryggen
Gladere knæ og hofter
Herrehold
Hold kroppen i gang
Hold kroppen på toppen
Kend din egn og omegn
Krop og bevægelse
Kropsbevidsthed

Lær at træne hjernen - SMART Training

Muntre lunger og hjerter
Ny energi til en brugt krop
Ondt i knæ eller hofter
Ondt i ryggen
Pilates

Pulsen op og parat til ski
Skøre knogler

Spænd op / Spænd af
Stærk og smidig
Stærk og stabil
Ud i det fri

Læs mere på hjemmesiden