

Bevægelseskurser

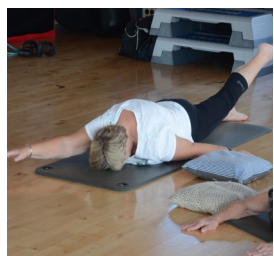
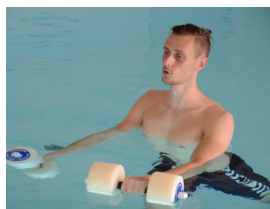
i Thisted Kommune

- 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 16 fysioterapeuter
1 psykomotorisk terapeut
og 1 mensendiecklærer

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

Den svage bækkenbund

Dus med ryggen

Herrehold

Hold kroppen i gang

Hold kroppen på toppen

Knæ-hoftehold

Krop og bevægelse

Krop og holdning

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

Stærkere og smidigere

Stærk og stabil

Ud i det fri

Læs mere på hjemmesiden - bestil nyhedsmail

Bevægelseskurser

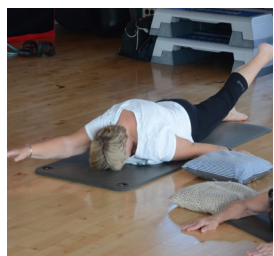
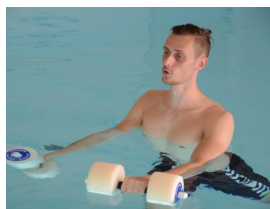
i Thisted Kommune

- 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

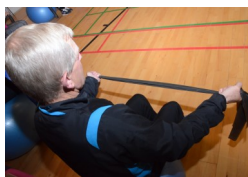
Kurser med og uden tempoøvelser

Du er i gode hænder

Undervisning ved 16 fysioterapeuter
1 psykomotorisk terapeut
og 1 mensendiecklærer

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
Den svage bækkenbund
Dus med ryggen
Herrehold
Hold kroppen i gang
Hold kroppen på toppen
Knæ-hoftehold
Krop og bevægelse
Krop og holdning
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
Stærkere og smidigere
Stærk og stabil
Ud i det fri

Læs mere på hjemmesiden - bestil nyhedsmail