

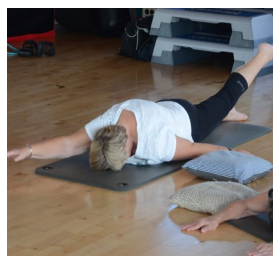
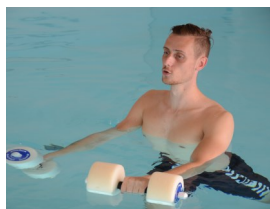
# Gavekort \_\_\_\_\_ kr.

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**

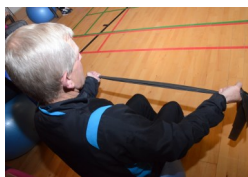
Undervisning ved 12 fysioterapeuter

1 psykomotorisk terapeut

2 yogalærere og 1 mensendiecklærer

**Kurser hvor du bor**

Vestervig, 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

Ekstra nænsomt

Fysio Flow

Gode ben - god balance

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

Stærk og smidig

Ud i det fri

Yoga