

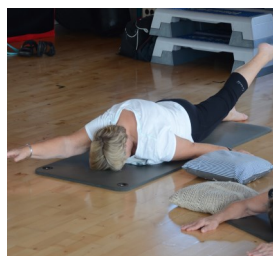
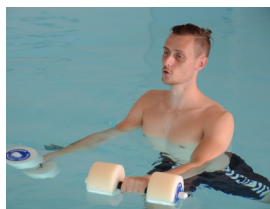
Gavekort _____ kr.

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 16 fysioterapeuter
2 psykomotoriske terapeuter
2 yogalærere 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 i varmt vand
Bevægelse og krop - humør i top
Bevægelse omkring en stol
Brystopererede kvinder
Den svage bækkenbund
Dus med ryggen
Fysio Flow
Gode ben - god balance
Hold kroppen i gang
Krop og bevægelse
Krop og holdning
Krop og stemme - syng dig glad
Kropsbevidsthed
Liv til lungerne
Ondt i knæ eller hofter
Ondt i ryggen
Pilates
Pulsen op og parat til ski
Qigong
Skøre knogler
Spænd op / Spænd af
Stærk og smidig
Stærk og stabil
Ud i det fri
Yoga og Blid yoga