

Jos luet viestin mieluummin selaimella, klikkaa tästä

RASKAUSAJAN KEHONHUOLTO JA PALAUTUMINEN *Moniammatillisesti*



*Pirita Hagman: fysioterapeutti, doula, synnytysvalmentaja (Lamaze),
ravintovalmentaja (FIHF), personal trainer (FIHF).*

Ilmoittaudu koulutukseen

Tehy järjestää kaikille raskausajan kehonhuollosta kiinnostuneille jäsenille ja opiskelijajäsenille koulutusillan. Kouluttajana toimii **Piritta Hagman**.

Teemat

- Lantionpohjan toiminta ja sen harjoittaminen (virtsa- ja virtsankarkailu, kiputilat)
- Raskausajan liikunta ja valmistautuminen synnytykseen
- Synnytyksestä palautuminen ja harjoittelu (vatsalihasten erkauma, lantionpohja, hengitys)
- Arpien merkitys ja hoito

Paikka: Scandic Kajanus, Koskikatu 3, Kajaani

Aika: 4.12.2018. Aloitamme klo 17.30 iltapalatarjoilulla. Varsinainen tilaisuus klo 18.00-20.00

Sitova ilmoittautuminen viimeistään 14.11. [tämän linkin kautta](#)

TAI Tehy.fi > Palvelut ja edut > Tapahtumakalenteri

Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero.



www.tehy.fi
www.tehylehti.fi
www.tehytk.fi

Lähetä palautetta

