

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 **Pirita Hagman**.

Teemat

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

Paikka: Digipolis, Tietokatu 3, Kemi

Aika: 17.10.2018 klo 17.30-20.30. Aloitamme illan iltapalatarjoilulla.

Ilmoittaudu viimeistään 30.9.2018 [tästä linkistä](#) TAI Tehy.fi > Palvelut ja edut > Tapahtumakalenteri
Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero.



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

Lähetä palautetta

