

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

Paikka: Hotelli Lasaretti, Kasarmintie 13b, Oulu

Aika: 18.10.2018. Aloitamme klo 16.30 iltapalatarjoilulla. Varsinainen tilaisuus alkaa klo 17.30

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

