

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 koulutusillan. Kouluttajana toimii **Pirita 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: Jyväskylä, Sokos Hotel Alexandra, Hannikaisenkatu 35.

Aika: 23.10.2018 klo 16:30-20:00 (illan alussa tarjoilua)

Ilmoittaudu viimeistään 8.10.2018 www.tehy.fi/koulutus



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

Lähetä palautetta

