

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

**Paikka: Kouvolatalo, Varuskuntakatu 11, Kouvola**

**Aika: 12.12.2018, klo 17:00-18:30, iltapalatarjoilu klo 16:00-17:00**

Ilmoittaudu viimeistään 26.11.2018 [www.tehy.fi/koulutus](http://www.tehy.fi/koulutus)



[www.tehy.fi](http://www.tehy.fi)  
[www.tehylehti.fi](http://www.tehylehti.fi)  
[www.tehytk.fi](http://www.tehytk.fi)

Lähetä palautetta

