

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

Aika: 13.2.2019 klo 17:00-19:00, tarjoilua klo 16:00 alkaen

Paikka: XAMK, Mikpoli-sali, Patteristonkatu 2, Mikkeli

Ilmoittaudu viimeistään 22.1.2019 www.tehy.fi/koulutus



www.tehy.fi
www.tehy.fi/lehki
www.tehy.fi/tyk

Lähetä palautetta

