

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

**Aika: 14.2.2019 klo 17:00-19:00, tarjoilua klo 16:00-17:00**

**Paikka: Original Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1, 53100 Lappeenranta**

Ilmoittaudu viimeistään 22.1.2019 [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

