

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: Kuopio, Ohjelmaravintola Maxim, Haapaniemenkatu 34

Aika: keskiviikko 31.10.2018

klo 16:30-17:15 iltapalaa, koulutus klo 17:30- noin klo 20:00

Ilmoittaudu viimeistään 15.10.2018 mennessä [tästä linkistä](#) TAI Tehy.fi>Palvelut ja edut>Tapahtumakalenteri. Ilmoittautuessa vaaditaan Tehyn jäsennumero.



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

Lähetä palautetta

