

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

Paikka: Sokos Hotel Ilves, Ball Room, Hatanpäänvaltatie 1, 33100 Tampere

Aika: 7.11.2018 klo 17.00- 19.00 (tarjoilu 16.00-17.00)

Ilmoittaudu viimeistään 21.10.2018 alla olevien linkkien kautta tai Tehyn koulutuskalenterin kautta:
www.tehy.fi/koulutus.

Ilmoittaudu



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

Lähetä palautetta

