

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

Kokkola 28.11.2018 klo 18.00- 20.00 (tarjoilu klo 17-18) Kokkolan kaupungintalo, Kauppatori 5

Seinäjoen 29.11.2018 klo 18.00-20.00 (tarjoilu klo 17-18) Sokos hotelli Lakeus, Torikatu 2

Vaasa 17.1.2019 klo 18.00-20.00 (tarjoilu klo 17-18) Sokos Hotel Royal, Hovioikeudenpuistikko 18

Ilmoittautumiset Kokkolan ja Seinäjoen tilaisuuteen viimeistään 4.11.2018 ja Vaasan tilaisuuteen 2.1.2019 mennessä alla olevan linkin kautta tai Tehyn koulutuskalenterin kautta: www.tehy.fi/koulutus.

[ilmoittautuminen Kokkolan tilaisuuteen](#)

[ilmoittautuminen Seinäjoen tilaisuuteen](#)

[ilmoittautuminen Vaasan tilaisuuteen](#)

Tervetuloa!



www.tehy.fi
www.tehy.fi/lehki
www.tehy.fi/k

Lähetä palautetta

