

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**.

Valitettavasti 8.10. iltana jouduttiin peruuttamaan kouluttajalle tuleen esteen takia. Nyt on sovittu uusi päivä, tervetuloa!

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: 27.11.2018 Mauno Biocity, Ministeri-sali, Tykistökatu 6, Turku

Aika: Klo 17.00-20.00 (ruokailu jo klo 16.30 alkaen)

Ilmoittaudu viimeistään 18.11.

Ilmoittaudu



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

Lähetä palautetta

