

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 **Piritta 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: Hotelli Scandic Rauma, Aittakarinkatu 9

Aika: 24.1.2019 klo 17.00-20.00

Ilmoittaudu viimeistään 16.1.19. Kiitos jo kaikille ilmoittautuneille.

Ilmoittaudu



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

Lähetä palautetta

