

Träningsgrupp för personer med bäckenbottenbesvär (spänning, smärta, framfall eller svag bäckenbotten)

Gruppens innehåll

Träningsgruppen är främst en gruppträning där syftet är att du ska få komma igång med anpassad fysisk träning som fungerar trots dina besvär. Gruppens medlemmars frågor, funderingar och tankar kommer också ligga till grund för teoretiska genomgångar.

Du kommer att få lära dig mer om bäckenets och bäckenbottens anatomi och funktion och hur man på olika sätt kan hitta strategier för att träna både hela kroppen och bäckenbotten.

I slutet av varje träff gör vi en gemensam avslappningsövning

Syftet

Syftet är att ge dig en trygghet vad gäller fysisk träning så att du kan fortsätta på egen hand inom friskvården.

Praktisk Information

1 h/ gång. Du kommer ombytt till träningskläder, men behöver inte träningskor.

Vid intresse mejla mia@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Mia Fernando