

Bålstabilitetsgrupp

Gruppens innehåll

En träningsgrupp för dig med smärta i höft/bäcken och rygg.

Syftet

Att få kunskap om bålstrukturen och dess funktion, att stärka och få större kontroll i bålstrukturen samt minska ev. smärta.

Praktisk information

Övningarna utförs på matta i olika positioner.

Vi använder kroppen som motstånd samt lätt THERA - band

Vid intresse maila jessica@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Jessica Diehn