

Gravidträning i gymmet

Gruppens innehåll

Styrketräning under graviditet pga smärta från ländrygg och bäcken och/eller depression under graviditet.

Syfte

Ökad styrka och minskad smärta i bäcken och ländrygg. Ökad ork.

Praktisk information

Du kommer ombytt till träningskläder.

Vid intresse maila marina@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Fysioterapeut Marina Kalafatidis