

Träning i grupp för nyblivna mammor

Gruppens innehåll

Anpassad gruppträning för dig med besvär eller i behov av extra stöd första året efter graviditet och födsel. Vi jobbar med cirkelträning i stationer i olika nivåer. Vi varvar styrka och pulshöjande övningar. I gruppen ingår ingen löpning eller hopp.

Syftet

Syftet är att möjliggöra regelbunden träning och uppföljning i en sammanhängande träningsperiod.

Praktisk Information

Kom ombytt till träningskläder

Du som kan får gärna lämna barnvagnen hemma och ta med din bebis i sele eller liknande då vi har begränsad plats för att parkera barnvagnar inne i mottagningen.

Du som passerat 1 år efter födsel är välkommen efter avstämning med gruppledare eller ordinarie fysioterapeut. Det bör ha gått 8 veckor sedan födsel innan du deltar i gruppen.

Vid intresse maila jessica@mejakvinnohalsa.se