

Uteträning i grupp för nyblivna mammor, Årsta

MEJA KVINNOHÄLSA
FYSIOTERAPI, VÅRD OCH UTBILDNING

Gruppens innehåll

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

Syftet

Syftet är att hjälpa nyblivna mammor som har symtom från bäckenleder, bäckenbotten eller magmuskler att komma igång med skonsam träning. Observera att detta är inte friskvårdsträning för dig som bara vill komma igång, utan rehab.

Praktisk Information

Innan du börjar gruppträningen ska du träffa fysioterapeut Mia digitalt för ett samtal.

Mejla mia@mejakvinnohalsa.se för att anmäla intresse och boka tid för samtal.

Vi träffas i Vättersparken vid fotbollsplanen, Årsta tisdagar klockan 14. Barn kan vara med men under förälders ansvar.

Ha tåliga kläder som du även kan ligga ner med.

Varje gång kostar 250 kr. Frikort gäller.

Tid 14.00-15.00

- 4 april
- 11 april
- 18 april
- 2 maj
- 9 maj
- 16 maj
- 23 maj
- 13 juni



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM