

## Bäckenbottengrupp

Har du problem med bäckenbotten och tycker att det är svårt att veta hur du ska våga träna? Den här gruppen kanske är något för dig.

Gruppen innehåller cirkelträning med fokus på styrka i hela kroppen, där hänsyn tas till bäckenbottenbelastning i alla övningar.

Du som önskar gå i gruppen kanske har framfall, förlossningsskador eller överspänningsproblem i bäckenbotten.

### Praktisk information

Patientavgift 250 kr, högkostnadsskydd och frikort gäller. På grund av lokalens storlek är det inte möjligt att ha med bebis eller barn till gruppträningen.

Anmäl intresse till [mia@mejakvinnohalsa.se](mailto:mia@mejakvinnohalsa.se)

Välkommen!

Meja Kvinnohälsa

Munkforsplan 33, Farsta Centrum

