

Utomhusträning i grupp, Årsta

Är du nybliven mamma och har besvär som gör dig osäker inför att komma igång med träning? Då kan den här gruppen passa dig.

Anpassad gruppträning för dig med besvär eller i behov av stöd vid återgång till träning efter graviditet, förlossning eller kejsarsnitt. Vi jobbar med styrkeövningar i stationer på olika nivåer. I gruppen ingår ingen löpning eller hopp, träningen är anpassad för diastas, svag bäckenbotten eller bäckensmärta.

Praktisk information

Patientavgift 250 kr, högkostnadsskydd och frikort gäller. Gruppträningen är i Vättersparken i Årsta. Du kan naturligtvis ha med ditt barn.

Anmäl intresse till mia@mejakvinnohalsa.se

Välkommen!

Meja Kvinnohälsa

Munkforsplan 33, Farsta Centrum

