

Fysioterapeuterne
FYSIOTERAPI OG TRÆNING



GRAVIDITET/ EFTERFØDSEL

I GOD FORM FØR, UNDER
OG EFTER FØDSEL

GRAVIDITET/ EFTERFØDSEL

Vi har fokus på træning af de muskler som bliver belastet af graviditet, fødsel og dagligdagen med en lille baby. Træningen foregår på små hold og baby er velkommen.

DER ARBEJDES MED:

- Styrke af mave og ryg
- Afspænding af nakke og skulder
- Bækkenbundsøvelser
- Sansestimulering og massage af baby

Det er altid muligt at få en individuel vejledning.

Derudover mulighed for at træne gratis i Get-Fit, når du deltager på holdet.

Se holdopslag for tider og tilmelding.

Fysioterapeuterne
Slotsgade 3 • 7800 Skive
Tlf: 97 52 40 40 • fysioterapeuterne@gmail.com
www.Fysioterapeuterne.nu