

Efterfødselshold

Træning med fysioterapeut til nybagte mødre

Er du nybagt mor og har brug for træning efter din graviditet? Så er her en unik mulighed til alle nybagte mødre. Din baby er velkommen, og træningen kan foregå med eller uden din baby.

Annette Lundgaard, som er instruktør på efterfødselsholdet, er uddannet fysioterapeut med speciale i gynækologisk fysioterapi. Hun er derfor klædt godt på til at hjælpe dig med genoptræning.

For at give dig det bedste mulige udgangspunkt får du en forundersøgelse af Anette, der vil give dig indblik i, hvor du skal have særligt fokus. Anette kan guide dig på bedste vis efter eventuelle komplikationer, du måske har i dit bevægeapparat.

Du får:

- 1 x forundersøgelse
- 5 x træning (fredag kl. 10-11)
- 1 x evaluering

Under graviditet og fødsel udsættes kroppen for stor belastning pga. den øgede vægt, der påvirker bækken, ryg, mavemuskler m.m. Ens holdning ændrer sig også, idet den gravide får løsere led. På efterfødselsholdet er der fokus på, at du får styrket de svækkede muskler.

Opstart: fredag den 3. september 2021 Pris: 1.200 kr. Som medlem af Sygeforsikring "danmark" kan du opnå tilskud op til 471 kr. ved deltagelse alle dage.'

Interesseret?

Kontakt Anette på anette@koldingfysioterapi.dk for tilmelding og evt. spørgsmål.