

# FRISKLIV GRAVID

## Fysisk og mental trening i svangerskapet



Foto: Adobe Stock

Frisklivssentralen Hamar kommune arrangerer Friskliv Gravid, et kurs for gravide som bor i Hamar kommune. Kurset inneholder blant annet Yogaøvelser, holdning-, styrke- og bekkenbunnstrening, pusteøvelser, avspenning og mental forberedelse. Timen er tilpasset deg som er gravid og det trengs ingen forkunnskaper for å delta.

**«Yoga i graviditeten var et viktig verktøy for selve graviditeten, men også fødselen»** Uttalelse fra deltaker på Friskliv gravid vår 2022

Når: Tirsdager kl 14.00- 15.00  
Sted: Ankerskogen, Storesalen  
Kursdager: 7 ganger, 23/8 tom 03/10,  
Instruktør: Heidi Lønrusten Midttun (fysioterapeut)  
Kursavgift: Kr 350 for 7 ganger

**PÅMELDING TIL: [frisklivssentralen@hamar.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@hamar.kommune.no),  
Eventuelt tlf 95 13 30 27**