

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: 5 ganger, 23. januar tom 20. februar

Instruktør: Heidi Lønrusten Midttun (fysioterapeut)

Kursavgift: Kr 300 for 5 ganger

PÅMELDING frisklivssentralen@hamar.kommune.no

(Oppgi navn og tlf nr)

Eventuelt tlf 95 13 30 27