

Synnytyksen jälkeinen palautuminen fysioterapeutin ohjaustilanne

31.1.2019 klo 17-19

28.3.2019 klo 17-19

23.5.2019 klo 17-19

Yhteen ryhmään mahtuu max.10 äitiä.

Ilmoittautuminen:

perhevalmennus.fysioterapia@kangasala.fi

Paikka:

Kangasala, keskusterveysasema, yläliikuntasali

Tarkoitettu äideille max.vuosi synnytyksestä ja jälkitarkastuksen jälkeen.
Aiheena mm. vatsalihaserkaantuma, lantionpohjanlihakset, rentoutuminen,
liikunnan aloittaminen synnytyksen jälkeen, ergonomia.
Paljon käytännönharjoituksia.



Tapaamisterveisin
ft Hanna Jokinen ja ft Eeva Mäkinen