



Small group: Mamma

Small Group Mamma är en sluten PT-grupp som vid 1 tillfälle per vecka i 8 veckor kommer att träna tillsammans.

Träningen syftar till att stärka upp kroppen efter graviditet och vi jobbar specifikt med att stärka upp dig inifrån och ut och lär dig belasta kroppen efter en graviditet på ett säkert och lustfyllt sätt. Vi har stort fokus på kontakt med bäckenbotten och inre core-muskulatur för att säkerställa en trygg träning med korrekt teknik. Vid kurstillfällena får du individanpassad hjälp så väl som möjligheten att jobba tillsammans med andra i samma situation.

För kursstart önskar vi att din bebis hunnit bli minst två månader samt att du varit på efterkontroll hos barnmorskan. Självklart är din bebis välkommen att vara med på passen.

När:

Kursen omfattar följande måndagar: 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5 och 28/5

Tid: 10:30 – 11:30

Pris: 1 200 kr

Max antal deltagare: 8

Ledare: PT Linda Lagerqvist, tvåbarnsförälder, licensierad PT och certifierad mamma-magetränare

För mer information och anmälan, vänligen kontakta linda.lagerqvist@sollentuna.friskissvettis.se