



**MÅNADSKORT
FRÅN 499:-**



TRÄNING FÖR BLIVANDE MAMMOR **TRÄNING EFTER FÖRLOSSNINGEN**

För dig som går i väntans tider kan vi erbjuda ett brett utbud av träningsformer som stärker dig inför förlossningen. Välj någon form av träning som du tycker är rolig. Ofta kan du fortsätta med det du tränade innan du blev gravid, men välj en träningsform som känns bra. De hormoner som kroppen bildar under graviditeten påverkar ledbanden och gör dem mer elastiska. Undvik snabba ryckiga rörelser samt stretch-övningar i ytterlägen. Efter graviditet kan man med fördel välja en träningsform som inte utgör en alltför stor belastning på leder och ligament. Börja i lugn takt med ex. promenader eller cykling. Anneli, vår PT, är dessutom certifierad "mamma mage" tränare.

Exempel på vårt utbud: **VATTENTRÄNING - SIMNING - STYRKETRÄNING - SPINNING - GRUPP-TRÄNING TILL MUSIK - DANS - YOGA - PILATES** m.m.

