

Gravidträning

Träning under graviditet

KURS GRAVIDTRÄNING

Startar fortlöpande vår och höst.
Pågår vid 2 tillfällen:

Träning under graviditet

Kostnad: 100 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 41/49
E-post: sidsjovc@fvc.se
www.sidsjovc.se

Det finns gott om avgiftsfria
om parkeringsplatser
Busslinje 3



För att delta i kursen, kontakta
Emma Löfgren, sjukgymnast/fysioterapeut
Tel: 060-750 20 41, 750 20 49
Email: emma.lofgren@fvc.se
Du kan också kontakta din läkare/sköterska
tel: 060-750 20 30

www.sidsjovc.se



Sidsjö Vårdcentral är godkänd av Lands-
tinget Västernorrland att bedriva pri-
märvård enligt Vårdval Västernorrland

Kursledare



Emma Löfgren

Sjukgymnast/ fysioterapeut

emma.lofgren@fvc.se
060-750 20 41, 750 20 49

En personlig vårdcentral där vi arbetar
efter följande ledord

Trygghet

Kontinuitet,
Rätt kompetens
Fasta läkare

Professionalitet

Kompetent personal
är det viktigaste för
att ge dig som patient
den bästa vården

Tillgänglighet

Vi har tid att ta
emot dig när du be-
höver det.

Respekt

Vi möter dig med
respekt och ödmjuk-
het när du ger oss
förtroendet att bli din
Vårdcentral

Träning under graviditet

Har du ett litet liv som växer i magen
så har du kanske funderat på hur du
bäst kan ta hand om din hälsa under
de kommande månaderna.

Idag vet vi att träning under gravidi-
teten kan ge en mängd hälsovinster
för både dig och barnet.

Forskning visar att kvinnor som har
möjlighet att hålla kroppen fysiskt
stark och förbereda sig mentalt har
goda förutsättningar att må bra
under graviditeten och få en positiv
förlossningsupplevelse.



Det är dock viktigt att du anpassar
dig efter de fysiska förändringar som
sker i kroppen. Många kvinnor upp-
lever en osäkerhet vid träning och
graviditet och många har en rädsla
för att träning kan vara skadligt i
samband med graviditet.

Denna kurs ger dig kunskap om trä-
ning under och efter graviditet, samt
tips och råd på konkreta träningsöv-
ningar, baserad på senaste forskning.

I kursen ingår:

- Enkel fysiologi,
vad händer i kroppen vid gravidi-
tet, hur påverkar det vår träning?
- Vad är foglossning,
hur kan man påverka det?
- Träning under graviditet
- Tips och råd under graviditet

