

Gravidträning

Träning under graviditet

KURS GRAVIDTRÄNING

Startar fortlöpande vår och höst.
Pågår vid 2 tillfällen:

Träning under graviditet

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

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

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
Buslinje 3



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

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

Professionalitet

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 graviditeten 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 viktigt att
sär
dig ef-
fiska 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.

dock vik-
du anpas-

ter de fy-
siska förändringar som sker i kroppen.

Denna kurs ger dig kunskap om träning under och efter graviditet, samt tips och råd på konkreta träningsövningar, baserad på senaste forskning.

I kursen ingår:

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

