



Træning for gravide.

Er du gravid og har lyst til træning, der er effektiv og hensyntagende

Så er vores "holdtræning for gravide" måske noget for dig!?

Du får trænet hele kroppen igennem.

Der tages individuelle hensyn, så træningen er tilpasset netop dit niveau. Træning på store bolde samt andre små-redskaber er effektiv og sjov træning med høj trænings-kvalitet.

Træningen tilegnes de forskellige faser i din graviditet og de specielle hensyn du kan have brug for. Derfor er øvelserne individuelt justeret.

Det er også for dig, der har bækken smerter/evt. løshed eller andre gener i bevægeapparatet under graviditeten. Gener der gør at du har brug for ekstra vejledning.

Instruktør:
Christine Ginnerup,
Fysioterapeut med 6 års erfaring
før- og efterfødselstræning,
udd.idrætsfys.

Yderligere information om Pilates øvelser og træning – se vores hjemmeside: www.aafys.dk



Efterfødsels-træning.

Er Du nybagt mor og trænger til at komme i gang med træning efter fødslen på en sjov og effektiv måde – vil pilates(på reformer) sikkert være noget for dig!

Du kan påbegynde træningen 4 uger efter "almindelig"fødsel og 8 uger efter kejsersnit(vurderes individuelt).

Fokus vil være på genoptræning af bækkenbunds musklerne, stramme mavemusklerne op igen, effektiv rygtræning, stabilitets træning af bækkenet og styrke træning af armene – kort sagt – gennem træning få din egen krop i gang igen efter fødslen.

Der tages individuelle hensyn, så træningen er tilpasset netop dit behov og dermed sikre høj trænings-kvalitet.

Træningen er også for dig der har haft bækkenløsning under graviditeten eller andre gener i bevægeapparatet/led og muskler.

Instruktør:
AnneCharlotte Grønlykke,
Fysioterapeut og eksamineret
Stottpilates
instruktør, med 10 års
undervisnings erfaring i pilates.

Ring for nærmere information/
tilmelding alle hverdage mellem
8.00-14.00 på **86 68 02 12**



GUDENÅDALENS FYSIOTERAPI



GUDENÅDALENS FYSIOTERAPI

Gudenådalens fysioterapi

Tilbyder

Bold-træning for gravide

Pilates som efterfødselstræning



Gudenådalens Fysioterapi
Østergade 44 - 8850 Bjerringbro
+45 86 68 02 12
www.aafys.dk