



Kurs på
Friskis!

Nybliven Mamma

En kurs på 6 gånger för dig som är nybliven mamma. Vi inriktar oss på övningar som är skonsamma och bygger upp kroppen igen från grunden. En stor del av övningarna fokuserar givetvis på de djupa mag- och bäckenbotten-muskulerna men vi tränar även hela kroppen då en stark kropp är avlastande för att ta hand om ett litet barn.

För vem: Friska mammor med barn ca 2-12 månader. Det ska ha gått minst 6-8 veckor efter förlossning och barnet bör inte vara äldre än att det kan ligga på en filt, insats eller liknande.

Start: Torsdag 26 september - 7 november kl. 13.15-14.15. Totalt 6 tillfällen.

Pris: 900 sek + medlemskap 150 sek.

Anmälan: Via vår reception eller webb. Anmälan är öppen 31 oktober.

Kursledare: Jonna Rosenkranz leg. Naprapat och gymansvarig på Friskis Tyresö och Kristina Söderqvist leg. naprapat och spinningledare på Friskis Tyresö.

Mer information: friskisvettis.se/tyreso



friskis

Datum	Innehåll
Torsdag 26/9 kl. 13.15-14.15	Vi går igenom i teori och i praktik om hur bäckenbotten är uppbyggd och lär oss övningar för att aktivera rätt muskler.
Torsdag 3/10 kl. 13.15-14.15	Vi går igenom anpassade övningar med kroppen som belastning och med enkla redskap.
Torsdag 10/10 kl. 13.15-14.15	Vi går igenom anpassade övningar med kroppen som belastning och går igenom anpassade rörlighets- och stretchövningar.
Torsdag 17/10 kl. 13.15-14.15	Vi går igenom anpassade övningar med kroppen som belastning och med enkla redskap.
Torsdag 24/10 kl. 13.15-14.15	Denna vecka har vi fokus på anpassad styrketräning i gymmet.
Torsdag 7/11 kl. 13.15-14.15	Kombipass med spinning och grundövningar.



friskis