

MOR&BARN-TRENING HØST/VINTER 2020

Dette er et kurstilbud til deg som nylig har født (6 uker – 1 år) og som har lyst til å komme i gang med trening. Kurset går over 10 uker. På denne gruppetimen har du mulighet til å møte andre nybakte mødre i en sosial setting. Timen er tilrettelagt med tanke på amming/mating, trøsting og bleieskift underveis. Vi har matter som barnet kan ligge på, men på grunn av smittevern anbefaler vi å ta med pledd selv. Vogna må gjerne tas med inn i gymsalen. Når det gjelder øvelser, velger du selv hvor mye du vil aktivere barnet. Vi har også strikker og vekter som kan brukes som motstand. Fokuset er at du som mor skal få trening etter graviditet og fødsel.



Smittevern:

- Ta gjerne med egen matte og pledd
- Hold avstand til de andre i gruppen
- Har du barn i krabbealder er det viktig at barnet ikke krabber til de andre deltagerne
- Ikke møt opp på trening ved sykdom
- Vask hender og bruk antibac før og etter trening
- Vask alt av utstyr etter bruk

Våre tiltak når det gjelder smittevern:

- Færre deltagere i gruppen.
- Du får eget utstyr som kun du skal ta på og bruke under timen
- Gode renholdsrutiner. Vi vasker gulvet mellom hver gruppetime.

Hvorfor skal du trene etter fødsel?

- Styrketrening av muskulatur som har blitt svakere
- Bekkenbunnstrening for å hindre urinlekkasje og underlivsprolaps
- Gjenopprette motorisk kontroll
- Stabilitetstrening for ledd som har blitt «løse»
- Øke energinivået
- Sosialt samvær i gruppe

For påmelding ring 62579000, send epost til: post@stangehallen.no, eller kom innom resepsjonen.