

# MOR&BARN-TRENING VINTER 2021

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 8 uker og starter mandag 04. januar Kl. 1030. 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 og pledd som barnet får ligge på. 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.



Gruppetimen ledes av fysioterapeut. Timen varer i 60 min, med effektiv trening i ca. 45 min. Treningen er tilpasset den individuelle behov, enten du er nybegynner eller har trent tidligere. Innholdet i timene varierer med innslag av både kondisjon, balanse, bevegelighet, avspenning, styrke og bekkenbunnstrening.

## Hvorfor trening 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](mailto:post@stangehallen.no), eller kom innom resepsjonen.