

## Efterfødselsgymnastik i Trige

**Start: Tirsdag d. 2.2.2010 kl. 09.30 – 10.30 og følgende 11 tirsdage.**

Det planlægges at holdet fortsætter hver tirsdag hele 2010, så det er muligt at begynde med træningen, når det passer ind i den enkeltes program.

**Beskrivelse af holdet:** Træning på dette hold består af opvarmning, muskel og – styrketræning samt udstrækning. Der lægges hele tiden vægt på bækkenbundstræning. Det er den optimale genoptræning til en krop, der har været under hård overbelastning under graviditet og fødsel. Der er mulighed for at få råd og vejledning til korrekt amme- og siddestilling m.m. undervejs.

**Varighed: 1 time**

**Praktiske oplysninger:**

- barnet kan tages med til træning
- barnevogn kan stilles udenfor på terrassen
- Der er pusleforhold og mulighed for at varme
- en flaske eller lignende efter træningen, i beboerhusets køkken.



**Tilmelding: per e-mail: [kontakt@trigefysio.dk](mailto:kontakt@trigefysio.dk) eller per tlf.: 61718936**

**Betaling: Via kontooverførsel (kontonummer oplyses ved tilmelding) - 450kr. for 12 gange eller 50 kr. per gang ved fremmøde.**

**Underviseren: Olga Palm, fysioterapeut. Har tidligere undervist i efterfødselsgymnastik i Trige og Åbyhøj. Arbejder dels i Hammel med rehabilitering af senhjerneskedede personer og dels egen fysioterapi klinik i Trige. Har to børn på hhv. 10 måneder og 4 år.**

**Sundhedsplejersken: Den første tirsdag i hver måned træffes den lokale sundhedsplejerske efter træningen. Her er det muligt at få en kort individuel vejledning. På disse tirsdage vil sundhedsplejersken have et tema på programmet.**

**Sted: Beboerhuset "Oasen",  
Trige centervej 26A, 8380, Trige. Tlf.:86 23 16 64.**



Aktiviteten er et samarbejde mellem Fysioterapeut Olga Palm og sekretariatet for Helhedsplanen i Trigeparken.