

I form efter fødslen?

Du har sikkert haft så travlt den første tid med at sørge for den nyfødte, at du ikke har haft tid til at tænke på dig selv.

Men du er også vigtig!

Vil du gerne i form efter din fødsel og samtidig møde andre mødre og deres babyer?

Du kan 4 uger efter fødslen starte på at træne de muskler, som har været belastet under fødslen. Alle øvelser er tilrettelagt så barnet kan være sammen med dig, mens du træner. Der bliver lagt meget vægt på bækkenbundstræning, mave-, baller og rygøvelser, afspændingsøvelser for skuldre/arme og nakke, venepumpe, vejrtrækningsøvelser samt udspænding af stramme muskler.

Der vil være mulighed for at prøve babymassage og motorisk træning af babyen i kursusforløbet. Få en glad tid sammen med dit barn.

**Første mødegang Onsdag d. 09-04-2014 kl. 10:00-11:30 v/Vibeke Kjeldsen i Multihuset
Pris 585/480* (for 8 mødegange)**



**For tilmelding og yderligere information kontakt FOKUS Folkeoplysning. Tlf. 99 30 1000
eller se mere på www.fokus-folkeoplysning.dk**

*Prisen forudsætter at du bor i Aalborg kommune og er fyldt 65 år eller er på kontanthjælp, på SU, arbejdsledig, førtidspensionist eller sygedagpenge modtager