



Før & efter fødslen

Underviseren er fysioterapeut eller
afspændingspædagog



Gravid i Form – fra 12. uge

*Motion, stræk, bækkenbund, åndedræt m.m.
Idéer til leg med den helt nyfødte*

Mor / Baby i form (0-6 mdr.)

*Efterfødselstræning – fordybelse og god tid.
Bækkenbund, åndedræt og tilpasset
styrketræning, bl.a. på store exercise bolde*



Mor / Babytummel (0-5 mdr.)

*Efterfødselstræning, hvor Baby kan lege med i
mange af øvelserne. Flex-tid mellem 2 hold.*



Info: www.prismen.kk.dk / tlf. 82 33 45 20
Eller kig forbi: Holmbladsgade 71 - Amager