

Mor og baby trening

Er du hjemme med en liten? Eller har en liten i magen? Hva med å bli med på mor og baby trening? Denne treningen passer for deg som er gravid eller har en liten en hjemme, mamma eller pappa. Vi skal trene styrke for hele kroppen i et tempo og miljø som er hyggelig og tilrettelagt for dere som har født barn. Gruppen passer også fint for å holde kroppen i gang frem til fødsel. Det skal være en arena hvor mor/far kan gjøre noe bra for seg selv, sammen med babyen, samtidig som det er hyggelig å kunne møte andre. Her bruker vi kroppsvektsøvelser, strikker og vekter, og noen ganger babyen også. Du kan ved å bli med på denne treningen være med å skape et fantastisk tilbud til dere mødre. Har du skader eller andre ting som må tas hensyn til er det fint om jeg får beskjed i forkant. Jeg er utdannet pre/post-natal trener og tilrettelegger øvelsene.