

# Trening for gravide og nybakte mødre 🧑🏻 🧑🏻.



Både graviditet, fødsel og tiden etterpå er krevende. Både for kroppen og hodet. Ved å holde kroppen aktiv og styrke den kan dette hjelpe på at hverdagen blir noe lettere.

Dette er et tilbud til deg som ønsker å holde deg i aktivitet under og etter graviditet. Det vil være fokus på sikker trening med veiledning fra sertifisert trener. Treningen blir tilrettelagt ditt nivå. Det blir en blanding av styrke med og uten enkelt utstyr som strikker og enkle vekter og noe bevegelsestrening.

På trening skal vi ha det hyggelig sammen med andre mammaer og med de små, samtidig som vi skal styrke kroppen.

Hvor: Storsjøvegen 3133, 2120 Sagstua (Kunja taekwondo sine lokaler.)

Når: Ta kontakt for info om når kurset går

Pris: 750 kr for 4 uker.

Har du spørsmål kan du ringe/sms til 99007883 eller på messenger på Trening med Ingrid på Facebook.

Bindende påmelding. Treningen foregår på eget ansvar. Snakk med legen din eller jordmor før oppstart av trening.

Hjemmeside: [medingrid.no](http://medingrid.no)

Facebook: trening med Ingrid

instagram: treningmedingrid

