
Mamatummy Day

25 APRIL

Mamatummy Day vill uppmärksamma de problem som många kvinnor kan drabbas av under graviditet och förlossning och som ofta kan bli bestående – om man inte själv gör något åt dem. Det handlar om besvär från uttöjda magmuskler och påfrestade bäckenbottenmuskler.

ÖVER 40 000 KVINNOR RISKERAR VARJE ÅR FÅ BESTÅENDE BESVÄR
– BESVÄR SOM OFTA NEGLIGERAS AV SJUKVÅRDEN.

Välkomna på MamaTummy Day!

PLATS:

Ego City Sundsvall

KVÄLLENS UPPLÄGG:

19:00 Föreläsning "Stark inifrån och ut"
Vad är egentligen diastas och har du MammaMage?

19:30 Träna praktiskt MammaMage

20:00 Föreläsning "Träna mer"
När kan man börja med styrketräning, löpning mm?

20:20 Föreläsning "Du ska inte kissa på dig!"
Om bäckenbottenmuskler, mage och annat

Allt är kostnadsfritt!

