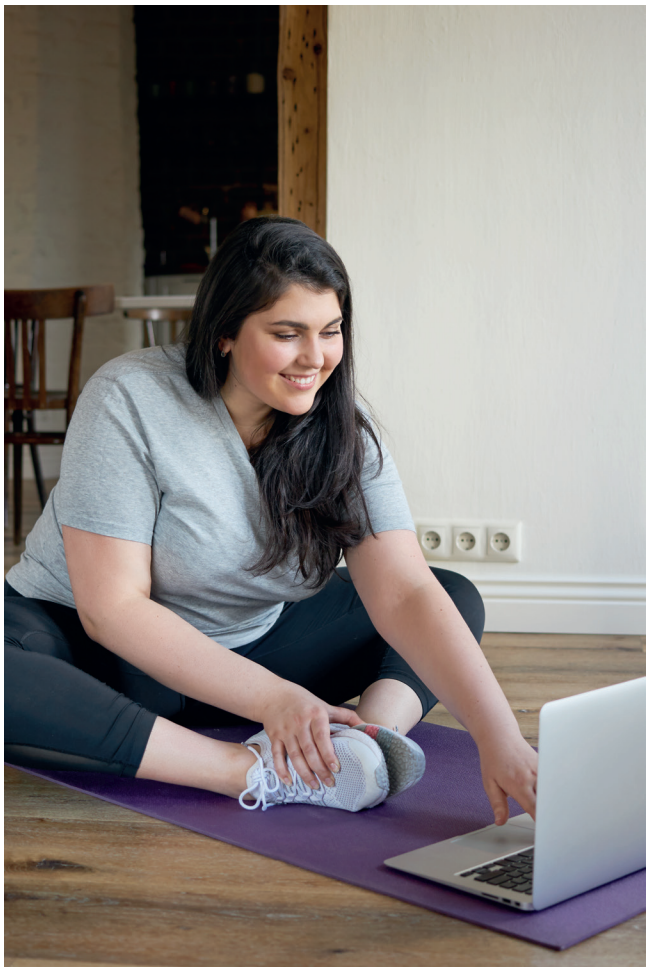
SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN ETÄVALMENNUS 2026

Tervetuloa fysioterapeutin ohjaamaan synnytyksen jälkeiseen etävalmennukseen.

Valmennuksesta saat vinkkejä raskauden ja synnytyksen jälkeiseen liikkumiseen ja kehon palautumiseen.

Valmennukseen voi osallistua 0–4 kk synnytyksen jälkeen.



- Synnytyksestä palautuminen
- Hengitysharjoitusten merkitys
- Lantionpohjan harjoitteet
- Keskivartalon kuntoutus

VALMENNUKSEEN SISÄLTYY KAKSI TAPAAMISTA:

1. tapaaminen

Tietoa siitä, mihin harjoitteisiin ja liikuntalajeihin kannattaa keskittyä synnytyksen jälkeen.

Valitse alta sopiva päivämäärä ja ilmoittaudu **QR-koodilla** mukaan ensimmäiseen tapaamiseen.

15.01.	klo 10
11.3.	klo 10
20.5.	klo 10

12.8.	klo 10
7.10.	klo 10
2.12.	klo 10

2. tapaaminen

Käytännön harjoituksia etäyhteydellä (ajankohta ilmoitetaan ensimmäisen tapaamisen yhteydessä).

Ilmoittaudu tästä

ILMOITTAUTUMINEN VAIN QR-KOODIN KAUTTA!

Pohjois-Savon hyvinvointialue

Lisätietoja sähköpostilla
emma.ronkainen@pshyvinvointialue.fi