

Raskausajan ja synnytyksen jälkeinen liikuntaneuvonta sekä äitiysliikuntaryhmät

Raskausajan maksuton liikunta- ja kuntoutusneuvonta

Kertaluontoisessa ryhmätapaamisessa keskustellaan raskausaikana liikkumisesta ja odottavan äidin hyvinvoinnista.

Ohjausta annetaan erityisesti selän ja tukilihasten terveyteen, lantionpohjan lihasten vahvistamiseen ja rentouttamiseen, turvallisen liikunnan sykerajojen ja kuormittavuuden arviointiin. Eniten hyödyt, jos osallistut tapaamiseen raskauden ensimmäisen tai toisen kolmanneksen aikana. Ryhmä sisältää keskustelua ja toiminnallisia harjoituksia, joten varaudu joustavalla vaatetuksella. Ryhmää ohjaa äitiysliikuntaan- ja äitiysfysioterapiaan perehtynyt fysioterapeutti. **Huom!** Kaikissa tapaamisissa on sama sisältö. Osallistuminen on maksutonta. Yhteen tapaamiseen mahtuu 12 osallistujaa. Ennakkoilmoittautuminen osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

Paikka: Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44, pohjakerros

Aika: keskiviikkoisin klo 17.30–19

- ke 22.1.2025 klo 17.30–19
- ke 19.3.2025 klo 17.30–19
- ke 23.4.2025 klo 17.30–19

Synnytyksen jälkeinen maksuton liikunta- ja kuntoutusneuvonta

Kertaluontoinen ryhmätapaaminen on suunnattu ensisijaisesti alle 6kk sitten synnyttäneille. Jos kuitenkin tapaamisen aihealueet askarruttavat, olet tervetullut mukaan, vaikka synnytyksestäsi olisi kulunut pidemmänkin aikaa! Tapaamisessa keskustellaan palautumisesta ja liikkumisen aloittamisesta synnytyksen jälkeen, lantionpohjan ja keskivartalon harjoittamisesta koko keho huomioiden, vatsalihasten erkauma-asioista, mahdollisten arprien käsittelystä sekä ergonomiasta vauva-arjessa. Ryhmä sisältää keskustelua ja kevyitä toiminnallisia harjoituksia, joten varaudu joustavalla vaatetuksella. Vauvat ovat myös tervetulleita mukaan käynnille! Ryhmää ohjaa äitiysfysioterapiaan ja lantionpohjan fysioterapiaan perehtynyt fysioterapeutti. **Huom!** Kaikissa tapaamisissa on sama sisältö. Osallistuminen on maksutonta. Yhteen tapaamiseen mahtuu 12 osallistujaa. **Ennakkoilmoittautuminen** osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

Paikka: Väinönkadun palvelukeskus, Väinönkatu 44, pohjakerros

Aika: torstaisin klo 14.00–15.30

- to 23.1.2025 klo 14–15.30
- to 22.5.2025 klo 14–15.30

Äitiysliikuntaa

Viikoittainen treeni raskausajalle sekä synnytyksestä palautumiseen. Tunnit sisältävät lihasvoimaa, hengityselimistöä ja lantionpohjaa vahvistavia harjoitteita sekä liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksia. Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat varusteet ja juomapullo! Yhteen ryhmään mahtuu 10 osallistujaa.

Paikka & aika:

- keskiviikkoisin klo 16.30–17.30, Väinönkatu 44, liikuntasali (pohjakerros)

Ennakoilmoittautuminen osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

- ilmoittautuminen ryhmään oikeuttaa osallistumisen kymmenelle harjoituskerralle
- kausimaksu 35 € (sis. 10 harjoituskertaa)
- **Ryhmät:**
 - II Ryhmä: 13.11.2024–29.1.2025 (ei harjoituksia 25.12. eikä 1.1.)
 - III Ryhmä: 5.2.2025–16.4.2025 (ei harjoituksia hiihtolomaviikolla 9)

Kehonhuoltoa etänä

Ryhmä soveltuu raskausajalle sekä synnytyksestä palautumiseen. Ryhmässä harjoitetaan erityisesti niskan, selän ja lantion alueen liikkuvuutta ja rentoutumista, sekä keskivartalon ja lantionpohjan toimintakykyä. Harjoitteet on suunniteltu kehon muutokset raskausaikana ja synnytyksen jälkeen huomioiden. Ilmoittautuminen osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

Paikka & aika:

- torstaisin klo 13–14, Teams-etäyhteydellä

Ennakoilmoittautuminen osoitteessa: <https://hyvaks.terveytesi.fi>

- ilmoittautuminen ryhmään oikeuttaa osallistumisen kymmenelle harjoituskerralle
- kausimaksu 35 € (sis. 10 harjoituskertaa)
- **Ryhmät:**
 - I Ryhmä: 23.1.2025–3.4.2025 (ei harjoituksia hiihtolomaviikolla 9)

Lisätietoja:

Liikuntasuunnittelija
Miia Herrala
miia.herrala@hyvaks.fi