Efterfødselstræning
Reformer pilates
Januar – Marts 2026

Pilates træning i reformer maskiner er et effektiv og anderledes efterfødselshold.

Holdet henvender sig til dig, som vil genoptrænes og i form efter fødslen. Bækkenbunden har under graviditeten været udsat for stor belastning, så det er vigtigt at gå i gang med bækkenbundstræningen for at forebygge vandladningsproblemer og nedsunkne underlivsorganer.

Træningen hjælper dig med at genopbygge din krop indefra og ud. Pilates efterfødselstræning er særdeles velegnet til dig, der hurtigt og effektivt vil i god og stærk form igen.

De små guldklumper er naturligvis velkomne, og der er masser af plads til barnevogne i gården.
Hvis ikke du har haft komplikationer efter fødslen, kan du starte træningen 6 uger efter fødslen.

Instruktør: Fysioterapeut Jane Poulsen

Hvornår:
Fredag 10.30 – 11.30

Start fredag den 16. januar 2026 og sidste træning fredag den 13. marts 2026 (ingen træning i uge 7)

Pris:
Forløbet består af 8 gange til kr. 1000,-. Hvis du er medlem af sygesikringen Danmark, og har en henvisning fra lægen er der mulighed for tilskud. (Dog max. 650,-/år gruppe 5)

Antal:
Der er max. 8 deltagere på et hold.

Tilmeldning:
I receptionen Frederiksbjerg Fysioterapi - 86192511