



60°NORDs kurser GRAVIDTRÄNING och STARK MAMA är utformade av vår MamaCoach Sarah Steen som är Lic. Personlig Tränare och har vidareutbildat sig inom träning under & efter graviditet och är MammaMage-tränare. Detta gör att vi kan garantera dig säker och trygg träning. Hos oss får du också en ökad kunskap om vad som händer i kroppen under din tid som gravid och tiden efter då det också ingår en teoretisk del första tillfället där Sarah föreläser om ämnet.

STARK MAMA

Träning för dig och din bebis

Vår STARK MAMA är anpassad för mammor som nyligen har fött barn och du väljer själv vilken nivå du vill ligga på. Vi anpassar hela tiden träningen utefter gruppen och fokus ligger på att du ska hitta och stärka din bäckenbottenmuskulatur i kombination med stabilitetsträning som en nybliven mamma mår bra av. För att du ska få den bästa starten att återfå bålstabilitet och balans och styrka i kroppen så effektivt som möjligt kommer den vara under 7 veckor och hela två träningstillfällen per vecka. Kursen innefattar totalt 14 tillfällen och vi kommer träna tillsammans i grupp om max 10 deltagare. Du tränar tillsammans med din bebis och det är fritt fram att amma, byta blöja eller mata din bebis. Då alla barn utvecklas olika har vi ingen åldersgräns på barnet men om ditt barn kan åla eller krypa iväg har det blivit för stort för att närvara. Om det då är tillfällen kvar på kursen har du självklart rätt att nyttja kvarvarande gånger, då utan din bebis, detta pga. säkerhetsskäl. Kurstillfällen ser du i passchemat på hemsida. Klicka på "Boka Pass". Generellt är träningen tisdagar och torsdagar kl. 10.00-11.00.

Du anmäler dig på mail till info@60nord.se Pris: 1500kr