



Efterfødselstræning

# Kom i form med din baby



Træn i AIGs  
enestående  
faciliteter

8 uger  
kr 500,-

Se mere info på  
[aig-aalborg.dk/baby](http://aig-aalborg.dk/baby)  
Vi starter løbende  
nye hold

## Kom bedst muligt ovenpå igen efter fødslen

Efterfødselstræning henvender sig til nybagte mødre, og træningen vil primært fokusere på, at styrke din kropstamme, samt bækkenbunden. Du kan som udgangspunkt starte op med træning 6 uger efter en ukompliceret fødsel, men du skal gerne have fået foretaget dit efterfødselstjek hos lægen. Har du nogle af følgende ønsker, så er efterfødselstræning lige noget for dig:

- Træne kroppen efter fødsel
- Reducere smerter efter graviditet
- Bækkenbundstræning
- Øge din muskelstyrke (særligt omkring kropstammen)
- Træne sammen med andre mødre

Alle mødre med børn i alderen 6 uger – 11 måneder er velkomne. Husk på, det er aldrig for sent at gøre noget godt for sin krop og sit barn.

Træningen vil indeholde lettere styrkeelementer, bækkenbundstræning, bevægelighedstræning, samt udstrækning. Dele af træningen kan foregå med øvelser hvor dit barn bl.a. benyttes som vægt. Derudover vil der kunne lægges elementer ind undervejs i træningen, der ligeledes har fokus på sansemotoriktræning af dit barn.

Træningen varetages af vores talent/elite idrætsgymnastiktræner og autoriserede fysioterapeut Miriam Offersgaard, som sikrer dig høj kvalitet i øvelserne.

**Forløb:** 1 træningspas pr. uge af ca. 50 minutter i 8 uger. Vi træner fredag kl. 9:30 i Stadionhal 3.

**Pris: kr 500,-** (Oprettelse af holdet kræver min. 5 deltagere.)