



FRISKLIVSSENTRALEN

Vannaerobics for gravide

Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune arrangerer vannaerobics for gravide i samarbeid med Totenbadet og helsestasjonen i Vestre Toten kommune.

Treningseffekt er økt utholdenhet, styrke, balanse, fleksibilitet og avspenning gjennom graviditeten. Vannet reduserer støbelastning mot underlaget, og gjør treningen skånsom mot muskler og ledd. Motstanden i vannet gir jevn belastning ved bevegelse, og gjør treningen svært effektiv.

Alle gravide i Gjøvik og Toten kommunene er velkomne!

Instruktør er fysioterapeut og frisklivsveileder Åsne Løkken.

Helsesøster Anne Frivoll Kyllingstad vil også delta på treningen, eventuelt organisere styrketrening for de som ikke kan gå i basseng. For mer informasjon gå inn på <http://www.vestre-toten.kommune.no/god-start-oppfoelging-av-gravide>

Begge to vil være til stede etter trening for spørsmål og råd angående helse i graviditeten.

Treningstid er onsdager kl. 14.00- 15.00

Treningsavgift pr gang er 75 kr.

De som er medlemmer på Totenbadet har gratis inngang.

Oppstart høsten 2017 er onsdag 23 august.

Påmelding til Frisklivssentralen tlf 91381301 eller møt opp.

