



Äitiysfysioterapia ryhmä

Tervetuloa mukaan lämmينhenkiseen ja asiantuntevaan pienryhmään Coronaria Hyvinkäälle. Kurssin tavoitteena on edistää äitien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssi sisältää käytännön harjoitteita, joilla pyritään edistämään kehon palautumista raskaudesta ja synnytyksestä. Fysioterapeutin ohjauksessa on turvallista palata liikunnan pariin huomioiden raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset kehossa.

Ryhmässä saat yksilöllistä ohjausta ja pääset jakamaan kokemuksia muiden äitien kanssa. Osa kurssin harjoituksista on äidin ja vauvan yhteisiä, osa toteutetaan äitien omana harjoituksena.

Kurssi toteutetaan aikavälillä 3.11.-11.12.2025, sisältäen yhteensä 8 ohjauskertaa ja kaksi omatoimiharjoittelua viikkoa (viikot 46 ja 48). Yhden kerran kesto on noin 50 minuuttia.

- Vauvan ja äidin harjoitus **maanantaisin klo 16.30** (3.11., 17.11., 1.12. ja 8.12.)
- Äidin oma harjoitus **torstaisin klo 17.45** (6.11., 20.11. 4.12. ja 11.12.)

Kokonaishinta **200€** *

Maksimiosallistujamäärä on 6 henkilöä – varaa paikkasi ajoissa!
Sitovat ilmoittautumiset 24.10.2025 mennessä.



Varaukset:

Soittamalla asiakaspalveluumme **010 525 8801** Ma-pe klo 08-16

Lisätietoja:

Laura Kovanen
Fysioterapeutti
laura.kovanen@coronaria.fi



* +Laskutuskulut 9,90€.

Coronaria kuntoutus- ja terapiapalvelut Hyvinkää

Siltakatu 8-10, 05900 Hyvinkää
p. **010 525 8801** | www.coronaria.fi

