

Nyt i Hasle Fysioterapi Ryhavevej 7, 8210 Århus V



Træning v/ Fysioterapeut Lisbeth Ingvarsten Roberts

Hold 1: Bækkenbund, smidighed og livskraft.

torsdage fra 16.15 - 17.10 med start 13.november (13. nov - 15. jan)(løbende start)

Træning med fokus på bækken, for at aktivere øget blodgennemstrømning og bevægelighed. Øvelserne, som mobiliserer alle bækkenets muskler, led, ledbånd og fascier (bindevæv) har en positiv effekt på følgende symptomer hos kvinder:

- stress og humør regulering
- smerter i underliv/ ryg og nakke
- manglende fertilitet
- PCOS
- menstruationsforstyrrelser
- hormonelle forstyrrelser ifm overgangsalder
- inkontinens
- endometriose
- forstoppelse

Hold 2: Har du besvær med at blive gravid ?

torsdage fra 17.20 - 18.15 start 13.nov (13. nov - 15. januar) (løbende start)

Mange par har vanskeligheder med at blive gravide - af mange forskellige årsager. Fysisk træning kan forberede og skabe en sund funktion i kroppen så graviditet bliver muligt.

En tjekkisk fysioterapeut har udviklet et træningsprogram, som påviseligt har en høj succesrate, til at afhjælpe besvær med at blive gravid.

Denne form for træning er først startet i Danmark i løbet af 2014 af nogle få fysioterapeuter som er fordelt rundt i landet.

Træningen kan også fungere som et supplement til IVF behandling og insemination.

Jeg kombinerer disse øvelser med energipunkter, visualisering og afspænding. Du får mere liv og gennemstrømning i underlivet, som fremmer de naturlige funktioner, så du skaber et optimalt miljø for graviditet.

Det kan desuden være nødvendigt og fremmende at kombinere de fysiske øvelser med fysioterapeutisk manuel behandling, kraniosakralterapi, kost eller akupunktur.

Det med småt:

Generelt: alle træninger varer 55 minutter

Pris: 150 kr/ gang (klippekort med 5 gange 700 kr)

Hvis du har en henvisning fra din læge til holdtræning, ydes der et tilskud fra Sygesikringen danmark.

Tilmelding:

lisbeth@sundhedscentrum.com eller telefon 86151915/24850304

mail@haslefysioterapi.dk eller telefon 86154746 ml 8-16 (fredag 8 - 13)