



# Rygginformation för gravida

Ett utbildningstillfälle med information, tips och råd om anatomi, hållning och träning under graviditeten. Genomgång av hemövningar. Lämplig för dig som har rygg- och bäckenbesvär, men även i förebyggande syfte. Möjlighet att prova kryckkäppar och bäckenbälte finns.

**Tid:** Torsdagar kl 15.00, föranmälan

**Ledare:** Leg sjukgymnast

**Kostnad:** 150 kr

**Anmälan:** Telefon 641 82 00 eller e-post [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se).

*Möjlighet finns även att boka individuellt sjukgymnastbesök – korta väntetider.*

*Kostnad 450 kr/45 minuter.*

*Dessutom erbjuder FYSSforum Medicinsk Personlig Träning för gravida, individuellt eller i grupp – se [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se) för mer information!*

## **FYSSforum Stockholm AB**

Sjukgymnastik, friskvård & utbildning

Ringvägen 101

118 60 STOCKHOLM

Tel 08-641 82 00

*FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*