

Stark&Smidig Mamma

Fortbildning för instruktörer 24/9-17



Under graviditet och förlossning genomgår kroppen fysiologiska förändringar och utmaningar. Det är därför extra viktigt att träna rätt både under graviditeten och efteråt. Under utbildningen får du såväl den teoretiska som den praktiska kunskapen för att kunna leda gruppträning för gravida och nyblivna mammor under Korpens koncept Stark&Smidig Mamma.

Innehåll:

- Fysisk påverkan på kroppen under graviditet och förlossning samt hur detta kan påverka kommande träning.
- Säkra övningar för målgruppen.
- Myter kring träning under och efter graviditet.
- Tester för att hjälpa den enskilda mamman till alternativa övningar.
- Programupplägg.

Målgrupp: För dig som är utbildad gruppträningsinstruktör, personlig tränare eller har likvärdig utbildning.

Tid: Söndag 24/9 kl 9-16

Plats: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Utbildare: Sara Norrman Lundberg, Korpen Stockholm

Kostnad: 1000 kr för instruktörer inom Korpen, och 1500 kr för övriga deltagare. Frukostfralla och fika under dagen ingår, lunch till självkostnadspris.

Anmälan och frågor: sara.n.lundberg@korpenstockholm.se, 08-699 63 92

Korpen Stockholms Motionsidrottsförening

Besöks- och leveransadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7
Telefon: 08-699 63 80 **E-post:** grupptraning@korpenstockholm.se
Hemsida: www.korpenstockholm.se

KORPEN
Stockholm