

Senioreille kurssi: PITÄVÄ LANTIONPOHJA

Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.

Viiden kerran kurssi sinulle **seniori**, joka haluat

- löytää lantionpohjan lihakset ja oppia vahvistamaan niitä
- parantaa pidätyskykyä
- ehkäistä tai hoitaa lantionpohjan elinten laskeumia
- palautua gynekologisesta tai urologisesta leikkauksesta tai valmistautua operaatioon
- lisätä seksuaalista nautintoa.



Keskiviikkoisin klo 13.00,

9.4. – 7.5.25 (5x) 89 €

Ohjaajana fysioterapeutti
Irmeli Petro, joka on erikoistunut
lantionpohjan fysioterapiaan.

Kurssille mahtuu 8 ensimmäistä.

Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset p. 020 743 7290 tai
irmeli.petro@fysio-eskola.fi

Senioreille kurssi: PITÄVÄ LANTIONPOHJA

Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon.

Viiden kerran kurssi sinulle **seniori**, joka haluat

- löytää lantionpohjan lihakset ja oppia vahvistamaan niitä
- parantaa pidätyskykyä
- ehkäistä tai hoitaa lantionpohjan elinten laskeumia
- palautua gynekologisesta tai urologisesta leikkauksesta tai valmistautua operaatioon
- lisätä seksuaalista nautintoa.



Keskiviikkoisin klo 13.00,

9.4. – 7.5.25 (5x) 89 €

Ohjaajana fysioterapeutti
Irmeli Petro, joka on erikoistunut
lantionpohjan fysioterapiaan.

Kurssille mahtuu 8 ensimmäistä.

Tervetuloa mukaan! Ilmoittautumiset p. 020 743 7290 tai
irmeli.petro@fysio-eskola.fi