

# MIEHET JA NAISET: VIRTSANPIDÄTYKSEN ONGELMIIN APUA JUMPASTA – TULE MUKAAN

Onko kiire wc:hen tai käynnit tihentyneet niin että se haittaa arkeasi?  
Pystytkö supistamaan lantionpohjan lihaksia niin että ehdit wc:hen?  
Tule mukaan lantionpohjan lihasten harjoitteluryhmään!

Ryhmä kokoontuu 5 kertaa ajalla 13.3 – 17.4.2019 keskiviikkoisin  
klo 13.15-14.00 kirjastossa . Kurssin hinta 10 e

Ryhmään mahtuu 15 eläkeläistä.  
Ilmoittautuminen ja maksu Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen  
asiakasneuvontaan  
Karviaiskatu 7, puh. 02- 262 5020



Ryhmässä harjoitellaan istuen ja seisten tunnistamaan lantionpohjan lihaksia ja harjoittelemaan niiden hallintaa arkisissa tilanteissa. Jokaisella kerralla käydään läpi samat harjoitteet sekä lisätään erilaisia liikkeitä harjoittelun edetessä.

Viimeisellä kerralla saat myös kotiin harjoitteluohjeet, joiden kanssa voit jatkaa myöhemmin itsenäisesti.

Ohjaajana fysioterapeutti Jaana Lentovaara.

