



**MAMMATRÄNING-**  
**WORKSHOP**  
**3 APRIL**  
**KL 10.10-10.40**

Pernilla Stoor är Lic. Personlig tränare och utbildad inom gravid och mamma-träning.

Här på familjecentralen kommer hon berätta om:

- Vad som är viktigt att tänka på när jag ska träna, som nybliven mamma.
- Hur vi spänner bäckenbotten på rätt (och fel) sätt? För er som vill testa, finns chansen för det!
- Och det finns utrymme att ställa era egna frågor kring träning.

VARMT VÄLKOMNA!



[www.stoor.se](http://www.stoor.se)