



# FRISKLIVSSENTRALEN

## Vannaerobics for gravide

**Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune arrangerer vannaerobics for gravide i samarbeid med Totenbadet og helsestasjonen i Vestre Toten kommune.**

Treningseffekt er økt utholdenhet, styrke, balanse, fleksibilitet og avspenning gjennom graviditeten. Vannet reduserer støtbelastning mot underlaget, og gjør treningen skånsom mot muskler og ledd. Motstanden i vannet gir jevn belastning ved bevegelse, og gjør treningen svært effektiv.

**Alle gravide i Gjøvik og Toten kommunene er velkomne!**

Instruktør er fysioterapeut og frisklivsveileder Åsne Løkken.

Helsesøster Anne Frivoll Kyllingstad vil også delta på treningen, eventuelt organisere styrketrening for de som ikke kan gå i basseng. For mer informasjon gå inn på <http://www.vestre-toten.kommune.no/god-start-oppfoelging-av-gravide>

Begge to vil være til stede etter trening for spørsmål og råd angående helse i graviditeten.

**Treningstid er onsdager kl. 14.00- 15.00**

Treningsavgift pr gang er 80 kr.

De som er medlemmer på Totenbadet har gratis inngang.

**Påmelding til Frisklivssentralen tlf 91381301 eller møt opp.**

