

Motion og graviditet



Mit navn er Heidi og jeg er studerende på Professionshøjskolen Metropol. Jeg er i gang med at skrive bachelorprojekt i emnet motion og graviditet. Jeg er derfor i praktik her i Frederiksværk Motionscenter fra uge 9-14. Jeg skal lave en undersøgelse omkring hvordan gravide forstår og anvender sundhedsstyrelsens råd: *Følg din krops signaler* i forbindelse med udførelse af motion samt hvordan man på baggrund heraf kan optimere sundhedsvejledning til gravide. Jeg skal derfor deltage i MorBarnFit holdene hvor jeg skal lave observationer.

Jeg søger gravide som har lyst til at deltage i et interview i forbindelse med undersøgelsen. Til de gravide som har lyst til at deltage i et interview tilbyder jeg 1 gratis kost- og træningsvejledning. Hvis du ikke er medlem af Frederiksværk Motionscenter tilbyder Motionscenteret også en måneds gratis træning.



Kontakt:

Heidi V.E. Andersen

Heidivendelbo@gmail.com

Tlf: 41193353

Frederiksværk Motionscenter

*Nordsjællands hyggeligste
Motionscenter*

