

Těhotenské cvičení

od ukončeného 12. týdne těhotenství

- správné držení těla a odbourání bolestí zad
- zlepšení dýchání a jeho kvalitní využití při porodu
- pánevní dno a jeho funkce v těhotenství, při a po porodu
- porodní a odlehčující polohy s prvky jógy a pilates
- individuální přístup (skupinka 4 až 6 žen)
- každá lekce zakončena 15 min relaxací

KDY: hodinové lekce každou středu
v časech od 9:00 a od 10:30

Cena: 1 lekce 100 Kč
Ize čerpat příspěvek vaší ZP

Předporodní kurzy

od 30. týdne těhotenství

- pro ženy bez doprovodu nebo s partnerem
- individuální kurz nebo kurz v malé skupině 5 – 6 párů
- Náplň kurzu - příprava na porod, porodní přání, fáze porodu, období těsně po porodu, bonding, období šestinedělí, technika Rebozo (zavinutí šátkem) v těhotenství, během porodu a po porodu, prohlídka porodnice

KDY: termíny dle telefonické domluvy

Cena: skupinový kurz 700 Kč, individuální kurz 1100 Kč

Těhotenská cvičení i kurz předporodní přípravy vedou zkušené a milé porodní asistentky Markéta Kozáková, Anna Krásná a Jitka Klimešová.

KDE: porodnice náchodské nemocnice, 7. PATRO, ve vybavené tělocvičně
PŘIHLÁŠKY: telefonicky na čísle 722 972 966

