

CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ



Milé nastávající maminky,

Srdečně vás zveme na naše lekce cvičení v břeclavské nemocnici. Cvičení vedou zkušené porodní asistentky Monika Švestková a Iva Havránková. Společně se připravíme na to, aby vše během těhotenství i porodu probíhalo co nejlépe. Snažíme se o zpevnění horní poloviny těla, zad a paží, prevenci a odstranění bolesti zad, uvolnění dolní poloviny těla (pánev, kyčle, kolena).

Hodiny probíhají ve cvičebním sále nad hlavním vchodem do nemocnice každé pondělí. Přijít je vhodné po ukončeném 12. týdnu gravidity (cvičíme od 17:15 do 18:15), po 32. týdnu gravidity se více zaměřujeme na přípravu k porodu (cvičíme od 16:00 do 17:00). Pohodlné sportovní oblečení a láhev s pitím sebou.

Těšíme se na vás, Iva a Monika

