

CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

Těhotenství je v životě ženy jedinečné období plné změn a očekávání. Péče o fyzično i duševno se v této době stává prioritou víc než kdy dříve. Pohyb je nedílnou součástí života a v těhotenství není jen cestou, jak si udržet kondici, ale může výrazně přispět k lepšímu průběhu těhotenství, zmírnění některých obtíží i přípravě na samotný porod. Těhotenské cvičení vedené porodními asistentkami nabízí šetrný způsob, jak zůstat aktivní a příznivě podpořit průběh celého tohoto krásného období.

Naše porodnice pořádá pravidelné 10tílekové kurzy těhotenského cvičení vedené porodními asistentkami. Lekce během kurzu se konají každé úterý v časech od 15 do 16 a od 16 do 17 hodin ve 2. patře budovy č. 16. Cvičení je určeno pro ženy od 16. týdne těhotenství. Cena jedné lekce činí 100 Kč, kdy první „uvítací“ je zdarma. Platí se vždy každá zvlášť v hotovosti na místě.

Termíny kurzů jsou uvedeny na webových stránkách naší nemocnice a přihlásit se můžete na telefonním čísle 569472403 nebo prostřednictvím emailu martina.horackova@onhb.cz.

