

Kurzy cvičení pro těhotné

v Nemocnici AGEL Ostrava-Vítkovice a.s.

Čekáte miminko a chtěla byste udržet svůj organismus v dobré fyzické i psychické kondici a vytvořit tím předpoklad pro zdárný vývoj plodu?

Nabízíme Vám lekce cvičení, ve kterém se snažíme nastávajícím maminkám zlepšit kontrolu nad vlastním tělem a připravit je co nejlépe na porod a následnou regeneraci po porodu.

Náplň lekce

- Kombinované cvičení s gymbally, overbally.
- Posilování pánevního dna a dalších problematických partií ženského těla v těhotenství.
- Dechové a relaxační cvičení.
- Cvičení pro prevenci či ovlivnění bolesti zad.
- Pohybové stereotypy v těhotenství.

Cena lekce

- Jedna lekce cvičení (55 min.) 120,- Kč
- Možné je také zakoupit permanentku.
- Kapacita kurzu je 8 osob.

Kde nás najdete

Budova rehabilitace - „D“ v areálu Vítkovické nemocnice a.s.

Kdy kurzy probíhají

Každé **úterý** 10:00 - 11:00 hod. a **čtvrtek** 13:30 - 14:30 hod.

V případě informací a objednání volejte na tel. č. 595 633 362, 595 633 385

E-mail: info@vtn.agel.cz

nemocniceostravavitkovice.agel.cz

