CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

☑ **Cílem cvičení pro těhotné je předcházet nežádoucím změnám**, ke kterým během těhotenství může dojít - ochabnutí pánevního dna a břišní stěny po porodu, zmírní bolest zad, udrží správné držení těla, sníží výskyt otoků končetin, křečových žil.

☑ **Cvičení pro těhotné pomáhá** k udržení dobré fyzické i psychické kondice v průběhu těhotenství.

☑ **Zajistí celkovou fyzickou kondici** k zvládnutí porodu.

PÁTEK

17.00 - 18.00 hod.

50 Kč (cena 1 hod.)

Tělocvična rehabilitačního oddělení PNsP

Maminky mají k dispozici:

- protiskluzné podložky *(karimatky)*
- overbaly *(malé polonafouklé míče)*
- fitbally *(velké nafouklé míče)*
- malé činky
- možnost relaxace v bazénu
- recepci s prodejem nápojů
- toaletu a šatnu se sprchou

Kde se přihlásit?

416 858 320

777 172 592

Podřipská nemocnice s poliklinikou
Roudnice n. L., s.r.o.

rodinná nemocnice