

**zve nastávající maminky
na praktický workshop**

JAK CVIČIT V TĚHOTENSTVÍ

- pro maminky, které milují sport a nejsou si jisté, zda a jak cvičit
- i pro maminky, které na cvičení nemají kapacitu

Ukážeme si, jak správně cvičit, abyste se cítila svěže a připravila se k porodu. Čeká nás:

- protažení, posílení a uvolnění všech potřebných partií - záda, pánevní dno, břišní stěna
- práce s dechem jako energetická vzpruha pro tělo
- práce se správnou posturou těla aneb správně k pohybovým návykům
- práce s ploskami - od plosek vše začíná
- práce se stabilizačním systémem - pro sílu a ladnost těla

Rozsah: 2 hodiny

Lektorka Eliška Žižková - porodní asistentka, pracovala 5 let v předporodní přípravě a gynekologické ambulanci v brněnském Centru naděje a pomoci, dále v porodnici FN Bohunice. Doprovází maminky při porodu, věnuje se poradenství při kojení, nabízí kontrolní služby v šestinedělí pro maminku i miminko.



Kdy: neděle 23. 6. 2019 od 14:00 do 16:00

Kde: RC Žirafa, Žižkova 600 (2.patro OD), Bílovice nad Sv.

Cena: 300 Kč/os (cena může být nepatrně upravena dle počtu zájemců, maminkám, které přivedou kamarádku, nabízíme slevu)

Přihlášky zasílejte na e-mail: info@zirafa-bilovice.cz (popř. tel.: 777 677 209). Kurz se uskuteční v případě přihlášení minimálně 5 zájemců. Děkujeme.

RC Žirafa je podporováno obcí Bílovice nad Svitavou. Aktivity projektu jsou podpořeny Jihomoravským krajem a Ministerstvem práce a sociálních věcí z dotačního programu Rodina.