

# CVIČENÍ A PLAVÁNÍ PRO BUDOUCÍ MAMINKY

**Kde:** Rehabilitační oddělení Kroměřížské nemocnice a.s.

**Kdy:** každou středu v 15:30 hodin

**Kdo:** budoucí maminky po I. trimestru (od 12. týdne těhotenství)



## Výhody cvičení ve vodě:



- úplné odlehčení kloubů a páteře
- tonizování žilního systému
- psychické i fyzické uvolnění při relaxačních cvičeních
- minimální ztráta tekutin a minerálů potem
- jediná možnost využití polohy na břicho

Cena: 600,- Kč za celý kurz; v případě souběžného přihlášení a úhrady kurzu předporodní přípravy na Gynekologicko – porodnickém oddělení sleva 100 Kč na celý balíček (celková cena za oba kurzy 1000 Kč).

Některé ze zdravotních pojišťoven poskytují na tato cvičení příspěvek.

Obsah kurzu: 5 hodinových lekcí (30 min cvičení, 30 min plavání); v rámci 5. lekce přednáška na téma Psychomotorický vývoj dítěte v novorozeneckém, kojeneckém a batolecím období

## Kontakty a další informace:

Bc. Klára Čečatková – vrchní sestra Gynekologicko – porodnického oddělení,  
telefon: 573 322 258, e-mail: klara.cecatkova@nem-km.cz

**Těší se na Vás tým profesionálních zdravotníků**