

VÁS ZVOU NA

PŘEDPORODNÍ KURZY A CVIČENÍ PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

v tělocvičně plaveckého bazénu ve Varnsdorfu

(Kmochova 2136, 407 47 Varnsdorf)

s Jitkou Kebzovou

a

v tělocvičně internátu SZdŠ a OA v Rumburku

(Sukova 870/6, 408 01 Rumburk)

s Mgr. Danou Křemenákovou



Cílem předporodního kurzu je připravit Vás pod vedením zkušených porodních asistentek na jedinečné životní období těhotenství a pomoci Vám zvládnout novou situaci, jakou je očekávání dítěte. Seznámíte se zde se vším, co Vás čeká během těhotenství, porodu a šestinedělí.

Součástí kurzu je i těhotenské cvičení, které Vás udrží v dobré fyzické i psychické kondici. Naučí Vás zbavit se nepříjemných bolestí zad a nohou, správnému držení těla i dýchání v těhotenství a v průběhu porodu. Připraví Vás na bezproblémové zvládnutí porodu, včetně relaxace a úlevových poloh.

Díky takto získaným informacím se zmírní Vaše obavy a pozdější vzpomínky na Váš porod budou mnohem pozitivnější. Navíc prostřednictvím sdílení zkušeností z praxe prožijete krásné chvíle v příjemném prostředí a ve společnosti ostatních těhotných maminek.

1. PŘEDPORODNÍ KURZ + CVIČENÍ

6 dvouhodinových lekcí (1 hodina teorie + 1 hodina cvičení)

VARNSDORF - každé úterý 15:00 – 17:00 hod., v případě zájmu i čtvrtek 15:00 - 17:00 hod.

RUMBURK - každé pondělí 15:00 – 17:00 hodin

CENA KURZU: 450,- Kč

ZKRÁCENÝ KURZ – 1 LEKCE: 200,- Kč

2. CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

VARNSDORF - každé úterý 17:00 – 18:00 hod., v případě zájmu i čtvrtek 17:00 – 18:00 hod.

CENA: 60,- Kč ZA HODINU

PRVNÍ LEKCI KURZU I CVIČENÍ NUTNO DOMLUVIT PŘEDEM TELEFONICKY!

KONTAKTY :

porodní asistentka Jitka Kebzová - mobil 604 757 521

porodní asistentka Mgr. Dana Křemenáková - mobil 605 870 928