

# PLAVÁNÍ A CVIČENÍ PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY 2012

## PLAVÁNÍ PRO TĚHOTNÉ

Kdy a pro koho je plavání vhodné?	Po ukončení 20. týdne těhotenství je-li těhotenství označeno jako fyziologické, pro těhotné bez vaginálních onemocnění.
Kde plaveme?	Bazén na rehabilitačním oddělení Šumperské nemocnice
Co Vás čeká?	Rozcvičení, nácvik dýchání, relaxace pod odborným dohledem porodních asistentek, teplota vody 34 °C, skupinky max. 5 žen.
Kdy plaveme?	<b>Od 15:00 do 15:45 hodin ve dnech 6. a 20. února, 5. a 19. března, 2. a 16. a 30. dubna, 14. a 28. května, 11. a 25. června</b>
Jaká je cena jedné lekce plavání?	50 Kč
Co s sebou?	Dostatek tekutin, ručník, mýdlo, obuv do sprchy.

## CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ

Kdy a kde cvičíme?	<b>Od 9. ledna každé pondělí v 15:00</b> pod vedením porodní asistentky na rehabilitačním oddělení Šumperské nemocnice
Co Vás čeká?	Těhotenská gymnastika, gravidjóga, cvičení na míči, relaxace, dechová cvičení, cvičení svalstva pánevního dna aj.
Jaká je cena za jednu lekci?	50 Kč
Co s sebou?	Ručník a dostatek tekutin.

Plavání lze absolvovat pouze po registraci na tel. 583 332 302 a po předložení potvrzeného souhlasu vašeho gynekologa. Formulář potvrzení získáte v porodnické ambulanci Šumperské nemocnice a.s. či na webu [www.nemspk.cz](http://www.nemspk.cz) v sekci gynekologicko-porodnického oddělení.