

# REHABILITAČNÍ SKUPINOVÉ CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ ŽENY



**Pro koho je určeno:** cvičení je určeno pro těhotné ženy, vhodný začátek cvičení je mezi 12.-16. týdnem, při fyziologickém těhotenství a po domluvě s ošetřujícím gynekologem lze na cvičení docházet až do porodu. Cvičení je vedeno fyzioterapeutkou.

**Proč cvičit:** při pravidelném cvičení během těhotenství žena udržuje svou fyzickou kondici, brání nadměrnému přírůstku váhy, preventivní působení proti bolestem zad, křečím a otokům nohou, hemeroidům a inkontinenci moči, příprava organismu k porodu, cvičení přináší radost z pohybu a sociální kontakt s dalšími nastávajícími maminkami

**Cvičení probíhá v nestátním zdravotnickém zařízení REHARMON, Valašské Meziříčí.**

**Termín cvičení středa 16.00-17.00 a dle domluvy  
Přihlášky a další informace na tel.: 608514173,  
email: reharmon@email.cz, web: [www.reharmon.cz](http://www.reharmon.cz)**