

Cvičení s Lenkou pro těhotné maminky

od 12. týdne těhotenství

Cvičení zaměřené na

- ✓ přípravu k porodu
- ✓ správný postoj a posílení středu těla
- ✓ zmírnění otoků
- ✓ prevenci křečí
- ✓ podpory otočení miminka při nesprávné poloze

Lektorka Mgr. Lenka Damková

- ✓ vysokoškolské vzdělání v oboru Porodní asistentka a Učitelství odborných předmětů
- ✓ lektorka kurzů garantovaných Uníí porodních asistentek
- ✓ s praxí na porodním sále a oddělení šestinedělí
- ✓ se zkušenostmi z vedení předporodních kurzů
- ✓ se zálibou v jógovém cvičení

KDY: každé pondělí v 9:30 hod. od 2.3.2026

KDE: Filiánek, z.s. Antonínská 18, Brno - střed

LEKCE: 45' cvičení a 15' relaxace s povídáním

CENA: 1800,- Kč / 6 lekcí

S SEBOU: pohodlné těhotenské sportovní oblečení, láhev s vodou, rychlé cukry (hroznový cukr, banán), kdo preferuje tak vlastní podložku, osušku, cvičí se bez obuvi

Závěrečná lekce proběhne ve Filia klubu s relaxací v solné jeskyni.

Pro přihlášení do kurzů zašlete prosím e-mail na filianek@filianek.cz a uveďte:

Vaše jméno, telefon a týden těhotenství.

Před přihlášením prosím zkonzultujte cvičení s Vaším ošetřujícím gynekologem.

