

# Cvičení s Lenkou

## pro maminky po porodu a jejich miminka

od ukončení šestinedělí do 9 měsíců po porodu

### Cvičení zaměřené na

- ✓ návrat těla do období před porodem
- ✓ psychickou pohodu maminky a miminka
- ✓ podporu laktace
- ✓ posílení pánevního dna a středu těla
- ✓ prevenci zácpy

### 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:** každou středu v 9:30 hod. od 4.3.2026

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

**LEKCE:** 45' cvičení a 15' relaxace (kojení a přebalování dle potřeb miminka)

**CENA:** 1800,- Kč / 6 lekcí

**S SEBOU:** pohodlné oblečení, láhev s vodou, látkovou plenu a jednorázovou podložku pod miminko, potřeby a hračky pro miminko, kdo preferuje tak vlastní podložku, osušku, cvičíme bez obuvi

**Závěrečná lekce proběhne ve Filia klubu s ukázkou lekce plavání s miminkem.**



Pro přihlášení do kurzů zašlete prosím e-mail na [filianek@filianek.cz](mailto:filianek@filianek.cz) a uveďte:

Vaše jméno, telefon a datum narození miminka.

Před přihlášením prosím zkonzultujte cvičení s Vaším ošetřujícím gynekologem.