

Cvičení pro těhotné

Každý čtvrtek odpoledne /čas dle telefonické domluvy/
na rehabilitačním oddělení Stodské nemocnice.

Telefon: **377 193 648**

Přínos cvičení v těhotenství

- snížení bolesti v páteři a zlepšení držení těla
- posílení svalů pánevního dna
- lepší fyzická a psychická kondice
- prevence otékání nohou, péče o plosku nohy
- pohodová maminka = pohodové dítě

