

## Kismama torna

A kismama torna a gyermeket váró nők számára ad lehetőséget rendszeres, életvitelszerű testmozgásra. Ez a program a várandósság 12. hetétől végezhető, panaszmentes terhesség esetén, szakorvosi javaslatra. A foglalkozás online formában működik.

A kismama torna egy olyan csoportfoglalkozás, mely magában foglalja azokat a speciális gyakorlatokat, amelyek a várandós nő számára fontosak a teljesítmőképesség megőrzése, a testsúly megtartása, a szervezet szülésre, vajúdsra való felkészítése szempontjából. A tornán a videókamera használata kötelező.

**Kezdés: 2023. április 17.**

**Helyszín:** online

**Időpont:** hétfő 9:00-10:00

**Eszközigény:** kényelmes ruházat, matrac, ivóvíz, videókamera

**Jelentkezés módja:** A program ingyenes, részvételi szándékát az alábbi linken található regisztrációs űrlap kitöltésével tudja jelezni:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Clljg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIX9Gwl2LpWjfBw5eQMnKi-fjQ -D hQbMo aPs>

## Szülés utáni regeneráló torna

Szülés utáni regeneráló tornánkra azokat a kismamákat várjuk, akik szeretnék kíméletesen, szakember kontrollja mellett elkezdni/folytatni a testmozgást. A torna során előtérbe kerül a helyes testtartás beállítása, a has- és medence körüli izmok átmozgatása, erősítése.

A foglalkozás online formában működik, a tornán a videókamera használata kötelező.

A torna nem helyettesíti az állapotfelmérés után történő egyéni gyógytornát, medencefenék tornát!

**Jelentkezés feltétele:** a szülés utáni 6 hetes orvosi kontroll megléte

**Kezdés: 2023. április 19.**

**Helyszín:** Online

**Időpont:** szerda 9:00-10:00

**Eszközigény:** kényelmes ruházat, matrac, ivóvíz, videókamera

**Jelentkezés módja:** A program ingyenes, részvételi szándékát az alábbi linken található regisztrációs űrlap kitöltésével tudja jelezni:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Clljg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIX9Gwl2LpWjfBw5eQMnKi-fjQ -D hQbMo aPs>