

ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda Programok

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 videokamera használata kötelező.

Helyszín: online

Időpont: hétfő 9:00-10:00

Eszközигény: kényelmes ruházat, matrac, ivóvíz, videokamera

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=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIXl9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ_-D_hQbMo_aPs

Online kismama torna

Bartha Éva
gyógytornással

Időpont:

HÉTFŐKÉNT 9:00-TÓL

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött!



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház



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

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-C1hUrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Clljg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIXI9Gwl2LpWjfBw5eQMnKi-fjQ_-D_hQbMo_aPs

Online szülés utáni torna

Bartha Éva
gyógytornással

Időpont:

SZERDÁNKÉNT 9:00-TÓL

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött!



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

