



ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA

# TELOVADBA ZA NOSEČNICE Z DIHALNIMI VAJAMI

VSAK PONEDELJEK OB 18.30 URI (prva vadba 28.9.2015)

v Domu krajanov Ajdovščina, Cesta 5. Maja 6/a

Srečanja potekajo pod strokovnim vodstvom dipl. fizioterapevtke.  
Potrebujete svojo blazino, pijačo in čiste copate.  
Udeležba je brezplačna.

- vaje za mišice medeničnega dna
- vaje za mišice presredka
- vaje za stabilizacijo medenice in hrbtenice
- položaji za lajšanje porodnih bolečin
- sprostitveni položaji
- dihalne tehnike in dihalne vaje
- pravilno dihanje med porodom



PRIJAVE: Tel.: 36 93 122 od 7.00 do 14.00