

## SKUPINSKA VADBA ZA NOSEČNICE

V Zdravstvenem domu Trebnje izvajamo BREZPLAČNO Varno vadbo za nosečnice.

Cilj telesne vadbe v nosečnosti je vplivati na boljši potek nosečnosti in poroda ter vplivati na zdravje tako nosečnice kot ploda. Varna vadba v nosečnosti je namenjena vsem zdravim nosečnicam po 13. tednu nosečnosti.

Vadba se izvaja v majhnih skupinah. Pred vključitvijo nosečnice opravijo individualni posvet s fizioterapevtko ali kineziologinjo, ki vadbo tudi vodita.

Za prijavo ali več informacij se lahko obrnete na e-naslove:

- [jantol.barbara@zd-tr.si](mailto:jantol.barbara@zd-tr.si),
- [ckz@zd-tr.si](mailto:ckz@zd-tr.si),

dosegljivi pa smo tudi na telefonskih številkah:

- 030322808,
- (07) 3481 782,
- (07) 3481 802.

Center za krepitev zdravja,

ZD Trebnje