



## Telesna vadba v nosečnosti

Vadba je namenjena zdravim nosečnicam od 12. tedna nosečnosti dalje.

**Poteka vsako delovno sredo s pričetkom ob 18. uri in traja poldrugo uro.** Poleg telesne vadbe boste vsakič vizualizirali porod, se psihično in fizično dobro pripravili na porod in se na koncu še sprostiti. Pri prvem prihodu obvezno izpolnite vprašalnik.

To je nadstandardna storitev in kot taka je plačljiva. Cena enega obiska je 8 EUR (po veljavnem ceniku ZDL). Znesek poravnate po vadbi.

**S seboj prinesite telovadne copate, brisačo in steklenico za vodo.**

**Vsak obisk obvezno prijavite na mail: [vesna.oven@zd-lj.si](mailto:vesna.oven@zd-lj.si)**

Vadbo vodi: Vesna Oven, višja medicinska sestra

Vljudno vabljeni!