



ALIANCE DĚTSKÉHO PLAVÁNÍ

pořádá seminář

VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚHOTENSTVÍ

Termín: 24. 10. 2020 10:00 – 16:00

Přednášející: Daniela Kadlecová

Místo konání: Studio Motýlek, Praha – Letňany

Cena: 1 500,- Kč člen, 2 300,- Kč nečlen

Jaké jsou vhodné sportovní aktivity v těhotenství, čeho se naopak vyvarovat, prospěšnost pohybu v těhotenství a pro porod a hlavní zásady cvičení v těhotenství. V druhé části bude demonstrováno využití plaveckých pomůcek pro nácvik plaveckých dovedností a plavecké lokomoce a diskutováno využití pomůcek z hlediska kineziologie.

Orientační časový rozvrh:

10.00 - zahájení workshopu

10.00 - 12.00 - teorie

12.00 - 13.00 - bazén – ukázky cvičení ve vodě

pauza na oběd

14.00 - 15.00 - tělocvična – nabídka možností cvičení na suchu, využití pomůcek

15.00 - 16.00 - diskuse, závěr

Pro přihlášení vyplňte online přihlášku na www.alianceplavani.cz.