



Center za krepitev zdravja
ZD Ajdovščina

VADBA PO PORODU

Enkrat na mesec organiziramo skupinsko srečanje z demonstracijo vaj ali individualno svetovanje z vajami pri fizioterapevtu.

INDIVIDUALNI POSVET S PRIKAZOM VAJ

(do 6t po porodu);

prikaz vaj za nežno aktivacijo globokih trebušnih mišic, trebušno dihanje ter aktivacijo medeničnega dna.

SKUPINSKE VAJE (od 6t naprej);

prikaz vaj v obliki **dveh skupinskih srečanj (enkrat mesečno)**, namenjenih za medenično dno, stabilizacijo trupa ter krepitev telesa po porodu.



LOKACIJA: DOM KRAJANOV AJDOVŠČINA

DATUM: ponedeljek, 12. januar 2026

URA: 10.45

PRIPOMOČKI: lastna vadbena podloga, pijača

PRIJAVE:

ckz-fizioterapevt @zd-ajdovscina.si

041 409 762