

## POKRAČOVACÍ KURS

### Význam správného pohybového režimu a správného dýchání pro těhotenství a porod

Určeno pro absolventky předchozích kurzů. Počet míst :15

Lektorky: Ing.,Bc. Vanda Casková – fyzioterapeutka a Mgr. Petra Urbanczyková  
Mgr. Stehlíková Jitka

Kurs bude hodnocený dle vyhlášky MZ ČR č.4/2010 Sb., ( 8 kreditů)

Registrační číslo akce:

Cena kursu: 1800,- Kč

Nocležné: 250,- Kč – Hotelová škola Na Linovce, Kroměříž

Stravné: občerstvení a oběd v ceně. Krajské speciality vítány.

Termín: 6. – 7. března 2010

Kde: KoTě o.p.s, Kojetínská ul.1413, Kroměříž

Přihlášky pošlete na e - mail: [v\\_hybnerova@volny.cz](mailto:v_hybnerova@volny.cz), telefon

#### Program:

##### **Sobota: 6.3. 2010**

8.30 – 9.00 prezentace účastnic kurzu

9.00 – 10.30 Pohybový aparát a jeho reflexní vazby na reprodukční orgány – anatomie, fyziologie. Ing.Bc.Casková

10.30 – 11.00 Fyziologické změny v těle ženy během těhotenství podle trimestrů – rozdíl v pohledu fyzioterapeutky a porodní asistentky – teorie, diskuze k tématu.- Ing.Bc.Casková, Hýbnerová

11.00 –12.00 Význam bránice jako hlavního dechového svalu – teorie.

12.00 – 12.30 Prezentace firmy – ukázka výrobků pozvané firmy

12.30 – 13.30 Přestávka na oběd

13.30 – 16.00 Dech, těhotenství a porod – změny typu dýchání během těhotenství, techniky dýchání při porodu, trénink dýchání k porodu – teorie, praktická cvičení.Diskuse k předváděným praktikám a způsobu vedení klientky.  
Mgr. Urbanczyková

15.30 –16.00 přestávka

16.00– 17.00 Praktická ukázka ovlivnění dna pánevního specifickými technikami – cvičení s využitím jógových prvků, s pomůckami, na míči se zaměřením na dechová cvičení.

17.00 – 18.00 Diskuse k cvičebním jednotkám. Ing., Bc. Casková

## **Neděle:7.3.2010**

- 9.00 – 9.40 Praktická ukázka cvičení pro těhotné, cvičení na gymnastickém míči, cvičení s overballem, cvičení na Bosu míči. Ukázka cvičení s tyčí Propriomed.  
Mgr. Stehlíková
- 9.40 – 10.40 Příprava k porodu z pohledu fyzioterapeutky, –  
praktická ukázka Ing., Bc. Casková, Mgr. Urbanczyková
- 10.00 – 12.00 Dechová cvičení během jednotlivých dob porodních – teoretická příprava,  
praktické vedení. Mgr.Urbanczyková
- 12.00 – 12.30 Prezentace firmy – využití homeopatie v porodnictví
- 12.30 – 13.30 Přestávka na oběd
- 13.30 – 14.30 Trénink dýchání k porodu s cílem uvolnit a propojit fyzické tělo a psychiku  
ženy během porodu – praktické vedení klientky. Ing., Bc. Casková,  
Mgr.Urbanczyková
- 14.30 – 15.00 Závěr, zhodnocení, diskuse.

## PŘEDBĚŽNÁ PŘIHLÁŠKA NA POKRAČOVACÍ KURS DP

Termín: 6. –7. 3. 2010

Jméno:

Datum narození:

Pracoviště:

Kontakt: E-mail

telefon

Odešlete na: [v\\_hybnerova@volny.cz](mailto:v_hybnerova@volny.cz)  
Hýbnerová Věra.Masarykova 253, 768 11 Chropyně

V případě většího počtu, než je možné přijmout (max. 15) budete zařazeny do příštího termínu. Budete-li zařazeny na březnový termín, dostanete závaznou přihlášku.

Informace najdete na [www.pamad.cz](http://www.pamad.cz)