



SZKOLENIE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Kobiet w ciąży

22.05.2021, w godz. 9:00-17:00

Na szkolenie zapraszamy fizjoterapeutów, studentów fizjoterapii, instruktorów fitness, położne.

CEL SZKOLENIA:

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do prowadzenia gimnastyki dla kobiet w ciąży, zarówno grupowej jak i indywidualnej. Kursanci zdobędą wiedzę z zakresu fizjologii ciąży oraz wpływu ćwiczeń na organizm kobiety i dziecka. Omówione zostaną również ćwiczenia bezpieczne w ciąży z wariantami dostosowanymi do każdego trymestru.

Uczestnicy do zajęć potrzebują: strój sportowy i ręcznik.

SZKOLENIE POPROWADZI

mgr Joanna Kmieć-Nowakowska

Magister Wychowania Fizycznego AWF Wrocław, magister Fizjoterapii AWF Wrocław, doktorantka AWF Wrocław. Dyplomowana instruktorka fitness i instruktorka odnowy biologicznej, fizjoterapeutka uroginekologiczna. Właścicielka Circa Feminae - terapia dla kobiet. Ukończyła wiele szkoleń metody Pilates, a w 2009 roku uzyskała tytuł The Pilates Coach. Absolwentka kursów i warsztatów uroginekologicznych, treningu fitness oraz ćwiczeń siłowych. W latach 2010-2011 brała udział w szkoleniach metody McKenzie – diagnozowanie i leczenie zespołów bólowych kręgosłupa i kończyn (moduły A,B,C,D). Od ponad 10 lat pracuje w klubach fitness, w pracy łączy wiedzę z zakresu aktywności fizycznej i fizjoterapii na zajęciach grupowych oraz treningach personalnych. Zajmuje się osobami po urazach, ze schorzeniami, kobietami w ciąży i seniorami. Uwielbia pracę z ludźmi, a jej pasją jest przekazywanie innym miłości do aktywności fizycznej.



KONTAKT

📍 Starzyńskiego 3-4, Szczecin

☎ +48 91 455 33 00

🌐 www.medincus.pl



Zachodniopomorskie
Centrum Słuchu i Mowy
MEDINCUS

SZKOLENIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

KOBIET W CIAŻY

22.05.2021

PROGRAM SZKOLENIA

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- ✓ ciąża i jej wpływ na układ krwionośny, oddechowy, moczowo-płciowy, kostno-stawowy
- ✓ najczęstsze dolegliwości w ciąży
- ✓ hormony mające wpływ na utrzymanie ciąży
- ✓ przeciwwskazania do aktywności
- ✓ wpływ wysiłku na organizm matki i dziecka
- ✓ objawy zbliżającego się porodu - co zrobić, gdy poród zacznie się podczas zajęć gimnastycznych
- ✓ pozycje wertykalne i ich wpływ na przebieg porodu
- ✓ przepona w ciąży i podczas porodu
- ✓ ćwiczenia w połogu
- ✓ ćwiczenia indywidualne - jak poprowadzić trening personalny z kobietą w ciąży.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- ✓ ćwiczenia terapeutyczne przy: bólu kręgosłupa, rozejściu spojenia łonowego, obrzękach kończyn dolnych, zespole cieśni nadgarstka w ciąży, zespole mięśnia gruszkowatego, blokadzie stawów krzyżowo-biodrowych, nietrzymanie moczu
- ✓ lekcja pokazowa zajęć z kobietami w ciąży
- ✓ modyfikacja ćwiczeń dla każdego trymestru
- ✓ zasady prowadzenia zajęć
- ✓ elementy metody Pilates dla kobiet w ciąży.

UWAGA: Kobiety w ciąży, aby brać udział w zajęciach fizycznych muszą mieć pisemną zgodę od lekarza. W przypadku braku zgody na ćwiczenia Panie mogą uczestniczyć w kursie i obserwować część praktyczną.

Uczestnicy szkolenia mogą dodatkowo wziąć udział w warsztatach:

"Kinesiology Taping w ciąży i połogu" prowadzonych w ten sam dzień od 17:30-20:00.
Koszt uczestnictwa w warsztatach: 150zł
(Organizator zapewnia taśmy oraz zaświadczenia o udziale w warsztatach)



REJESTRACJA

mail: szkolenia.szczecin@csim.pl
koszt udziału: 300 zł
Liczba miejsc jest ograniczona.
W cenie: materiały, przerwy kawowe, certyfikat.

KONTAKT

Zachodniopomorskie
Centrum Słuchu i Mowy Medincus
Starzyńskiego 3-4, 70-506 Szczecin
www.medincus.pl

