

## 1. VADBA V ČASU NOSEČNOSTI - nadaljevanje

9.30 - 10.30 BOLEČINA V MEDENIČNEM OBROČU

- teorija
- kako prepoznaš težavo
- kaj lahko svetuješ
- prilagoditve vaj

10.40 - 11.40 DIASTAZA V NOSEČNOSTI

- teorija
- kako prepoznaš težavo
- kaj lahko svetuješ
- prilagoditve vaj

11.50 - 13.30 FITNESS V NOSEČNOSTI

- varne vaje
- prepovedane vaje
- prilagoditve
- težave
- individualen celosten pristop

13.30 - 14.30 KOSILO

14.30 - 15.30 VODENE VADBE V ČASU NOSEČNOSTI

- ali in kako vključiš v skupino
- prilagoditve
- prepoznavanje težav
- medvabeni testi za zaznavanje težav

15.40 - 16.25 VAJE ZA 2. TROMESEČJE

16.25 - 17.00 VAJE ZA 3. TROMESEČJE

17.10 - 18.00 Anja Oman: NOSEČNOST IN POROD CELOSTNO

- Sporočanje
- Oglaševanje
- Trendi
- Blog
- Svetovanje
- Priprave na porod
- Porodnišnice
- Miti
- Premagovanje strahu

## 2. POSTNATALNA VADBA - nadaljevanje

9.30 - 10.30 Anja Gantar: 4. TRIMESTER

- okrevanje po porodu
- prvih 6. Tednov
- porodna izkušnja in posledice
- Psihološki vidik - poporodna otožnost, depresija, samopodoba, spolni odnosi, pričakovanja, hormoni
- Kako in kje začeti
- Nošenje dojenčka
- dojenje
- sproščanje, hipno dihanje

10.40 - 11.40 DIASTAZA IN INKONTINENCA poglobljeno

- diastaza podrobneje
- MMD podrobneje
- Problem poporodne inkontinence
- Ozaveščanje

11.50 - 13.00 VADBA PO CARSKEM REZU

- carski rez kot operacija
- Potek
- Posledice - fiziološke in psihološke
- Vadba po carskem rezu
- Prilagoditve

13.00-14.00 Kosilo

14.00 - 15. 30 FITNESS PO PORODU

- kdaj začeti
- Vadbeni program
- Prilagoditve
- Pozornost na možne težave
- obremenitve

15.40 - 17.00 DOJENČEK

- Razvoj dojenčka
- Pedokinetika
- Vaje z dojenčkom
- Vaje za spodbujanje razvoja
- Prepovedane vaje
- Možne težave - prepoznavanje
- Masaža dojenčka