

KISMAMA TORNA

(programok gyakorisága: igény szerint hetente 2 alkalommal; résztvevők maximális száma egy csoportban: 15 fő) Bevonni kívánt személyek köre: Budapest XI: kerület várandósai

- **tématerület megnevezése:** Mozgásterápia egészségfejlesztés, egészségprevenció (Rendszeres, életvitelszerű testmozgást ösztönző közösségi programok szervezése, lebonyolítása)

- **alappeladat száma és megnevezése:** 2.4. Kismama torna

- **a tervezett program/programok megnevezése és szakmai tartalmának rövid bemutatása:**

A szülésre felkészítés egyik fő elemét képezi a kismamatorna, mivel javítja a kismama közérzetét a várandóság ideje alatt. Ugyanakkor a betanított tornagyakorlatok végzése csökkenti a várandóság alatt fellépő gyakori nyaki-, gerinc-, hát-, és derékfájdalmakat. A tanfolyam során elsajátított relaxációs gyakorlatok jelentősen megkönnyítik a gyermek világrahozatalát. A tanfolyam egymásra épülő foglalkozásokból áll, amely során a kismamák a gyakorlatok mellett megismerhetik a várandósság élettani formáit. Igény szerint a kismamatorna résztvevője lehet az apuka is, így a program a családoknak komplex felkészítést nyújt mozgásprogram segítségével.

- **bevonni kívánt települések száma:** Budapest XI. kerülete

- **az EFI szerepe a megvalósításban:** tervezett program lebonyolítója Újbuda EFI Iroda (gyógytornász)

- **a program formája:** személyes és online

- **a program típusának bemutatása:** oktatással egybekötött csoportfoglalkozás

- **a tervezett célcsoport, szintér/szinterek:** Egészséges testmozgásra fogékony lakosság, szintér Újbudai Egészségfejlesztési Iroda (Budapest XI. kerület Keveháza u. 10, tornaterem)

- **tervezett alkalmak száma/gyakorisága/időtartam:** igény szerint hetente 2 alkalommal, amely során egy foglalkozáson 15 fő fogadására nyílik lehetőség

- **a lebonyolításba bevonni kívánt partnerek megnevezése:** Újbudai Szociális Szolgálat, Szent Kristóf Szakrendelő (Budapest), Szent Imre Kórház, Újbudai Praxisközösség, Újbuda Sportjáért Nonprofit Kft.

- **a programba bevonni kívánt személyek száma:** alkalmanként átlagosan 15 fő (60 perces torna)

- **a program megvalósítása igényel-e további eszközök beszerzését:** nem (minden szükséges eszköz rendelkezésre áll, gyógytorna foglalkozások tartására alkalmas tornateremmel)