

Vabilo na izpopolnjevanje

Naziv izpopolnjevanja	VARNA VADBA V NOSEČNOSTI		
Izvajalec	SEKCIJA FIZIOTERAPEVTOV ZA ZDRAVJE ŽENSK		
Kraj izpopolnjevanja	15. maj ON-LINE (posnetki predavanj ne bodo na voljo) 16. maj LJUBLJANA 22. maj LJUBLJANA 23. maj LJUBLJANA IZPIT: 4. 6. 2026, od 9.30 do 12.30, Ljubljana		
Predavatelji	izr. prof. dr. Tanja Premru Sršen , dr. med., spec. gin. in porod. doc. dr. Darija Ščepanović , viš. fiziot. strok. sod. Lidija Žgur , dipl. fiziot. Mojca Kisovec , inštruktor skupinske vadbe Andrea Backović Juričan , viš. fiziot., dipl. del. ter., univ. dipl. org. Iva Weingerl , dipl. fiziot., mag. dietet. Barbara Sepohar Debeljak , dipl. fiziot. Mojca Rostohar , dipl. fiziot., mag. prof. zg. uč. Šejla Heljezović , dipl. fiziot.		
Datum izpopolnjevanja	15. in 16. 5. 2026; 22. in 23. 5. 2026; izpit 4. 6. 2026 (9.30 do 12.30)	Rok za prijavo	5. 5. 2026 (oz. do zapolnitve mest)
Višina kotizacije	NEČLAN ZFS kotizacija 420 EUR ČLAN ZFS kotizacija 320 EUR ČLAN SEKCIJE SFZZ kotizacija 300 EUR		

Način plačila:

- Plačilo mora biti izvršeno do začetka izpopolnjevanja
- Znižana kotizacija velja za člane ZFS s plačano članarino za tekoče leto

Način odjave:

- Pisna odpoved s 100% vračilom kotizacije je možna 7 dni pred pričetkom izpopolnjevanja
- Če je do izpopolnjevanja manj kot 7 dni, zaračunamo 30% celotne kotizacije
- V primeru neudeležbe brez predhodne odjave, se že plačana kotizacija ne vrača

Več o splošnih pogojih si preberite na <https://physio.si/splosni-pogoji-zfs/>

Kraj in datum: Ljubljana, 2.9. 2025

Priimek in ime odgovorne osebe
Mojca Rostohar, dipl. fiziot., mag. prof. zg. uč.
predsednica SFZZ

Program izpopolnjevanja

Dan	PETEK, 15. 5. 2026, ON-LINE		
Ura začetka	po programu	Predvidena ura konca	po programu
Dnevni program	14.30 – 15.00 Registracija		
	15.00 – 15.45 Anatomske in fiziološke spremembe v nosečnosti izr. prof. dr. Tanja Premru Sršen, dr. med., spec. gin. in porod.		
	15.45 – 16.30 Nevarnosti, omejitve in prepovedi telesne dejavnosti v nosečnosti izr. prof. dr. Tanja Premru Sršen, dr. med. spec. gin. in porod.		
	16.30 – 16.45 Odmor		
	16.45 – 18.15 Telesna dejavnost v nosečnosti doc. dr. Darija Ščepanović, viš. fiziot.		
	18.15 – 19.00 Prehrana v nosečnosti Iva Weingerl, dipl.fiziot., mag.dietet.		
	19.00 – 19.15 Odmor		
	19.15 – 20.00 Vadba v vodi Andrea Backović Juričan, viš. fiziot., dipl. del. ter., univ.dipl.org.		

Dan	SOBOTA, 16. 5. 2026, Ljubljana		
Ura začetka	po programu	Predvidena ura konca	po programu
Dnevni program	9.00 – 10.30 Telesna drža doc. dr. Darija Ščepanović, viš. fiziot		
	10.30 -11.15 Vadba za mišice medeničnega dna doc. dr. Darija Ščepanović, viš. fiziot.		
	11.15 – 11.30 Odmor		
	11.30 – 12.15 Pilates vadba Barbara Sepohar Debeljak, dipl. fiziot.		
	12.15 – 12.45 Odmor		
	12.45 – 13.30 Aerobna vadba – teoretično Mojca Kisovec, inštruktor skupinske vadbe		
	13.30 – 15.00 Relaksacija Mojca Rostohar, dipl. fiziot., mag. prof. zg. uč Šejla Heljezović, dipl. fiziot.		

Program izpopolnjevanja

Dan	PETEK, 22. 5. 2026, Ljubljana		
Ura začetka	po programu	Predvidena ura konca	po programu
Dnevni program	14.30 – 16.00 Krepilne vaje (trup) doc.dr. Darija Ščepanović, viš.fiziot. strok.sod. Lidija Žgur, dipl.fiziot.		
	16.00 – 16.15 Odmor		
	16.15 – 17.45 Krepilne vaje (roke, noge) Andrea Backović Juričan, viš.fiziot., dipl.del.ter., univ.dipl.org.		

Dan	SOBOTA, 23. 5. 2026, Ljubljana		
Ura začetka	po programu	Predvidena ura konca	po programu
Dnevni program	9.00 – 10.30 Raztezne vaje strok. sod. Lidija Žgur, doc. dr. Darija Ščepanović		
	10.30 – 11.15 Vadba v postanatalnem obdobju strok. sod. Lidija Žgur, dipl. fiziot.		
	11.15 – 11.30 Odmor		
	11.30 – 13.45 Aerobni del - praktično Mojca Kisovec, inštruktor skupinske vadbe		
	13.45– 14.15 Odmor		
	14.15– 15.15 Skupinska vadba za nosečnice – praktično Mojca Kisovec, inštruktor skupinske vadbe		
	15.15 – 16.00 Mini delavnica z zaključkom tečaja doc. dr. Darija Ščepanović, viš. fiziot. strok. sod. Lidija Žgur, dipl. fiziot.		