



II JORNADA MATERNIDAD y DEPORTE

Debemos concienciar, reflexionar e informar sobre la maternidad y deporte

NOS
IMPULSA



Junta de
Castilla y León

16:00 – 16:30 **Ona Carbonell.** Medallista Olímpica
Introducción y objetivo de la jornada.

16:30 – 17:00. **Dra. Monserrat Bellver .** Medica del CAR de Sant Cugat
Etapas y planificación del embarazo:

Fases y planteamiento personalizado. Aspectos anatómicos y alimentación. Prescripción de ejercicios pre-post parto

17:00 – 17:45. **Stephanie Kauffmann.** Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico
Patologías comunes del suelo pélvico de la mujer deportista

Juanjo Andújar. Preparador Físico RFEN

Preparación física adaptada, estrategias según deporte y deportista

17.45-18.00 Pausa – Café

18:00– 18:30. **Roser Gol .** Matrona . Licenciada en Antropología Social y Cultural
Ventajas de la lactancia, dificultades mas comunes y fisiología
Coste y optimización energética

18:30– 19:00. Clausura

D. Juan García-Gallardo Frings

Vicepresidente de la Junta de Castilla y León

JORNADA GRATUITA MIERCOLES 18 de OCTUBRE DE 2023

SLAM INTERNATIONAL – Urbanización Los Ángeles de San Rafael, Av de Venecia s/n SEGOVIA

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA

[HTTPS://COES.DEPORTEENLANUBE.ES](https://coes.deporteenlanube.es)