

Willkommen im Familienportal der Stadt Herne!



Stadt Herne

Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (ohne Kind): Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Gruppenangebot

Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (ohne Kind): Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Rückbildungsgymnastik ohne Kind:

Eine Stunde nur für mich!

Die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes bringen viele Veränderungen mit sich. Im Kurs geht es darum, die Körpermitte und den Beckenboden zu kräftigen, Verspannungen zu lösen und Entspannungstechniken zu erlernen. Außerdem findet man mit Musik wieder Spaß an der Bewegung und stärkt die eigene Achtsamkeit.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Martina Berndt, Hebamme und Trainerin für peripartale Gymnastik

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

22.05.2025 bis 14.08.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
(Kein Kurs am 29.05., 19.06. und 26.06.2025) |
10 Termine

Angebotstermin

Von 22.05.2025 (19:00 Uhr) bis 14.08.2025
(20:00 Uhr)

Wo?

**Gymnastikraum 1, Zentrum für
Prävention, Therapie, Rehabilitation
und sportmedizinische Diagnostik,
Standort Rheumazentrum Ruhrgebiet
Herne**

Claudiusstraße 45
44649 Herne

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

TeilnehmerInnenzahl: begrenzte TN-Zahl

Anmeldung:

Elternschule

Fon 0 23 23 - 499 - 27 37

Anmerkung:

Bitte geben Sie bei der Online-Anmeldung die Uhrzeit des Kurses mit an. Nutzen Sie hierfür das Feld "Anmerkungen".

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

übernimmt die Krankenkasse

Durchführende Organisation

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19
44649 Herne

Name Kontaktperson

Valentin Menke

Telefon

0 23 25 / 986 23 01

Email

gynaekologie@annahospital.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

St. Elisabethgruppe - Katholische Kliniken Rhein-Ruhr

Hospitalstraße 19
44649 Herne

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Telefon

0 23 25 / 98 6-0

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)