

Willkommen im Familienportal der Stadt Herne!



Stadt Herne

Online: Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (mit Kind) | dienstags

Online Angebot

Online: Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (mit Kind) | dienstags

Rückbildungsgymnastik mit Kind:

Für alle, die lieber von zuhause aus etwas für sich tun wollen: 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 mit Musik wieder Spaß an der Bewegung zu finden. Auch die eigene Achtsamkeit wird gestärkt. Babys können gerne dabei sein, aber Mütter sind auch alleine herzlich willkommen. Babys können im ersten Teil des Kurses gerne in die Bauchtrage. Der Kurs ist interaktiv, die Teilnehmerinnen benötigen ein Tablet oder Laptop.

Besonderheit:

Für Mütter mit Kindern, die es gewohnt sind in der Bauchtrage zu sein, werden kräftigende und die Ausdauer verbessernde Übungen mit dem Kind in der Trage durchgeführt. Zur Unterstützung wird Musik eingesetzt.

Was?

Art des Angebots

Online Angebot

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)

dienstags, 26. August 2025 bis 11. November 2025 | 10 Termine (Kein Kurs 16.09. und 23.09.2025) von 10.00 bis 11.00 Uhr

Angebotstermin

Von 26.08.2025 (10:00 Uhr) bis 11.11.2025 (11:00 Uhr)

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](#)