

Willkommen im Familienportal der Stadt Herne!



Stadt Herne

Online: Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (mit Kind) | Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Online Angebot

Online: Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (mit Kind) | Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

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, 20. Mai 2025 bis 05. August 2025 | 10 Termine (kein Kurs am 17. Juni und 24. Juni 2025)

Zeit: von 10.00 bis 11.00 Uhr

Angebotstermin

Von 20.05.2025 (10:00 Uhr) bis 05.08.2025 (11:00 Uhr)

Wo?

Geburtshilfe St. Anna Hospital

Hospitalstraße 19
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](#)

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

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](#)