

# Willkommen im Familienportal der Stadt Herne!



Stadt Herne

## Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (mit Kind): Montags, 14.15 - 15.15 Uhr

Gruppenangebot

## Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (mit Kind): Montags, 14.15 - 15.15 Uhr

### Rückbildungsgymnastik mit 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)

Montags: 26.05.2025 bis 11.08.2025, 14.15 - 15.15 Uhr  
(Kein Kurs am 16.06. und 23.06.2025) | 10 Termine

### Angebotstermin

Von 26.05.2025 (14:15 Uhr) bis 11.08.2025 (15:15 Uhr)

## Wo?

### Klinik für Frauenheilkunde und 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](mailto: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](#)