

# Willkommen im Familienportal der Stadt Herne!



Stadt Herne

## Rückbildungsgymnastik nach der Entlassung (ohne Kind): donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr

KURS / WORKSHOP

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. Zielgruppe: Frauen nach der Geburt

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Frau Martina Berndt, Hebamme und Trainerin für peripartale Gymnastik

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

altersunabhängig

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Von 02.04.2026 (18:00 Uhr) bis 11.06.2026 (19:00 Uhr)

### TERMIN(E)

Termine: donnerstags, 02.04.2026 bis 11.06.2026, 18.00 - 19.00 Uhr (kein Kurs am 04.06.2026) | 10

Termine Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum 1, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort Rheumazentrum Ruhrgebiet Herne, Claudiusstr. 45, 44649 Herne

### ADRESSE

Gymnastikraum 1, Zentrum für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik, Standort Rheumazentrum Ruhrgebiet Herne, Claudiusstraße 45  
44649 Herne

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

### LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

### 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"

### KOSTEN DES ANGEBOTS

Gebühr: übernimmt die Krankenkasse

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe St. Anna Hospital** Hospitalstraße 19  
44649 Herne

### 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](#)

## Träger des Anbieters

### ADRESSE

**St. Elisabethgruppe -  
Katholische Kliniken Rhein-  
Ruhr** Hospitalstraße 19 44649  
Herne

---

### TELEFON

0 23 25 / 98 6-0

---

### ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)

---

### LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des  
Trägers](#)

---