

Willkommen im Familienportal der 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

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](#)