



# Familien Navigator



## Rückbildungsgymnastik

KURS / WORKSHOP

Wir möchten Ihnen gerne helfen, nach der Geburt Ihres Kindes wieder in Form zu kommen. Bei der Rückbildungsgymnastik lernen Sie, Rücken und Bauch zu stärken, den Beckenboden zu aktivieren und allmählich wieder zu einem guten Körpergefühl zu gelangen. Wir Hebammen helfen Ihnen dabei. Dieser Kurs wird ab der 8. Woche nach der Geburt empfohlen.

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Beate Vespermann

**Tel.** 0208 881-4206

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

altersunabhängig

### Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Eltern-Kind-Schule (EKO) Nach der Geburt

Virchowstraße 20

46047 Oberhausen

TERMIN(E)

Termine unter: [Veranstaltungen - Evangelisches Krankenhaus Oberhausen](#)

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

### KOSTEN DES ANGEBOTS

Bitte beim Anbieter erfragen

### WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Sie erreichen uns telefonisch  
unter **0208 881-4206** zu folgenden Zeiten:  
montags 14:00 - 16:00 Uhr  
mittwochs 09:00 - 12:00 Uhr

**Anmeldungen** zu unseren Kursen sind  
nur **telefonisch** möglich - nicht per E-Mail.  
Fragen beantworten wir gerne per [E-Mail](#).

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**Eltern-Kind-Schule (EKO)**  
**Nach der Geburt** Virchowstraße  
20 46047 Oberhausen

### KONTAKTPERSON

Beate Vespermann

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

### TELEFON

0208 881-4206

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

### EMAIL

[beate.vespermann@eko.de](mailto:beate.vespermann@eko.de)

## Träger des Anbieters

### ADRESSE

**Evangelisches Krankenhaus**  
**Oberhausen GmbH** Virchowstr.  
20 46047 Oberhausen

### KONTAKTPERSON

Dr. Peter Quaschner

### ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)

### TELEFON

0208 881-0

### LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des  
Trägers](#)

### EMAIL

[info@eko.de](mailto:info@eko.de)