



# Familien Navigator



## Beckenbodenstärkung nach der Geburt am Abend ohne Kind

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

LINK ZUM ANGEBOT  
[Weiter zum Angebot](#)

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON  
Beate Vespermann  
**Tel.** 0208 881-4206

ALTER DES KINDES  
altersunabhängig

### Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN  
Dauerhaftes Angebot

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

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

---

### TELEFON

0208 881-4206

---

### EMAIL

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

---

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

---

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

---

## Träger des Anbieters

### ADRESSE

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

---

### KONTAKTPERSON

Dr. Peter Quaschner

---

### TELEFON

0208 881-0

---

### EMAIL

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

---

### ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)

---

### LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

---