

Heike Hesterberg

Qualitätsgeprüfte & zertifizierte Präventionstrainerin nach § 20 SGB V, Hebamme, Medizinpädagogin



Die neuen Vorbereitungs-, Sport- & Gymnastikkurse 2025 im Überblick

Geburtsvorbereitung am Wochenende für Paare (Krankenkassenleistung)

Schwangerschaftsgymnastik 

Aqua- Fit in der Schwangerschaft und nach der Geburt 

Walking in der Schwangerschaft und nach der Geburt 

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt (Krankenkassenleistung)

Aufbauende Rückbildungs- & Beckenbodengymnastik 

Alle mit diesem Symbol  gekennzeichneten Kurse sind Präventionskurse.



Geprüfte Qualität

Dieses Prüfsiegel vergeben wir als Zertifizierung für Präventionskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind.
Zentrale Prüfstelle Prävention, © 2014-2024 Team Gesundheit GmbH

Meine qualitätsgeprüften und zertifizierten Sport- & Gymnastikkurse sind von (fast) allen deutschen Krankenkassen anerkannt und können mit 65- 100% finanziell bezuschusst werden!

Neue Kurse 2025 mit Heike Hesterberg

Hebamme, Medizinpädagogin, Geprüfte Präventionstrainerin nach § 20 SGB V, Therapeutin für Beckenbodenarbeit

Geburtsvorbereitung für Paare/Intensiv...



(Fotos: Gudrun Hesterberg)

Inhalte des Geburtsvorbereitungsseminars

Theorie: Letzte Wochen der Schwangerschaft, die Geburt, Möglichkeiten der Schmerzreduzierung, Wochenbett, Baby (Untersuchungen, Besonderheiten), Stillpositionen und SEHR VIEL WEITERES MEHR!

Praxis: Wehenatemübungen, ggf. Massagen zur Schmerzreduzierung, Gebärmöglichkeiten, Stillpositionen. Falls möglich: Besichtigung des Kreißsaals & der Wochenstation des Krankenhauses Düren.

Termine

Ort	Seminartage	Uhrzeit
Krankenhaus Düren, Roonstr. 30	12.+ 13.07.2025	Sa. + So. jeweils von 10.00- ca. 15.00/15.30 Uhr
Krankenhaus Düren, Roonstr. 30	16.+ 17.08.2025	Sa. + So. jeweils von 10.00- ca. 15.00/15.30 Uhr
Krankenhaus Düren, Roonstr. 30	20.+ 21.09.2025	Sa. + So. jeweils von 10.00- ca. 15.00/15.30 Uhr
Krankenhaus Düren, Roonstr. 30	18.+ 19.10.2025	Sa. + So. jeweils von 10.00- ca. 15.00/15.30 Uhr
Krankenhaus Düren, Roonstr. 30	15.+ 16.11.2025	Sa. + So. jeweils von 10.00- ca. 15.00/15.30 Uhr
Krankenhaus Düren, Roonstr. 30	13.+ 14.12.2025	Sa. + So. jeweils von 10.00- ca. 15.00/15.30 Uhr

Kurse können ggf. aus organisatorischen Gründen verlegt werden oder ausfallen. Sie werden zeitnah informiert und können einen anderen Kurs buchen.

Kursbeitrag für die Begleitperson: 90,00 Euro
Kursbeitrag für die Schwangere: Krankenkassenleistung, Seminarskript (falls gewünscht): 8,00 Euro

Am Samstag mitbringen: 90€ für die Begleitperson und ggf. 8€ in bar für ein Seminarmanuskript **Geldwechsel nicht möglich**

Gebühren für Schwangere werden von den Krankenkassen bezahlt. Privatversicherte klären die Kostenübernahme mit ihrer Versicherung. Partner/Begleitpersonen können bei der eigenen Krankenkasse um Beteiligung/Rückerstattung bitten.

Info/Anmeldung: Am besten über **Whatsapp: 0172 45 45 777**

Kursadresse: Krankenhaus Düren, Roonstr. 30, 52351 Düren

Neue qualitätsgeprüfte und zertifizierte Präventionskurse für Frauen

Pränatales, ganzheitliches Fitness- und geburtsvorbereitendes Training



Schwangerschafts- Fitness/Ganzkörpergymnastik

Mit viel Spaß und Freude werden die fitnessorientierten Kursinhalte Herz(liches)- Kreislauf- und Kraft trainiert. Daneben werden Elemente der Körper- und Beckenbodenwahrnehmung, Entspannung, und der speziellen Atemtechnik zur Geburtsvorbereitung angeboten. Diese Kursinhalte können der Schlüssel für eine selbstbestimmte Geburt des/der Babys werden.



Ganzkörpertraining kann bestimmte Beschwerden wie z.B. Rücken-, Becken-, Hüft-, Karpaltunnel- u./o. Schambeinschmerzen reduzieren oder bei regelmäßigem Training sogar komplett ausschalten. Ein weiterer positiver Effekt ist die Prävention vor Schwangerschaftsdiabetes bzw. die Reduzierung der Insulinwerte. Auch wird durch ein Training in der Schwangerschaft die Endorphinproduktion angeregt, was eine positive Stimmung und möglicherweise eine positive mentale Stabilisierung herbeiführt.



Auch das ungeborene Baby profitiert durch die bewegungsfreudige Mutter...

Der Körper und damit auch die Placenta des Babys werden durch angepasste Körperarbeit besser durchblutet und Stoffwechselabfallprodukte besser abtransportiert. Weiteres Gutes für das Baby durch „Mamafitness“: siehe Texte zu anderen Kursen.

Starten Sie mit mir in Ihr neues gesundes und aktives Leben in der Schwangerschaft!

Heike Hesterberg

Geprüfte & zertifizierte Präventionstrainerin nach § 20 SGB V, Medizinpädagogin, Hebamme

Termine, Ort, Kosten und Organisatorisches

Meine Präventionskurse sind nach § 20 SGB V geprüft/zertifiziert und *können* zwischen 65- 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Klären Sie die Finanzierung *vor* Ihrer Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse!

Daten	Zeit	Tag	Einzeltermine
14.07.- 15.09.2025	16.00- 17.00h	Montag	14., 21., 28., 04.08., 11., 18., 25., 15.09.2025
22.09.- 17.11.2025	16.00- 17.00h	Montag	22., 29., 06.10., 13., 20., 27., 03.11., 10., 17.11.2025

1x Training pro Woche! (8x 60 Minuten)

Ab wann können werdende Mamas diese Kurse besuchen?

Idealerweise nach der 12.- 13. Schwangerschaftswoche. Und wer kann und möchte: bis zum Ende der Schwangerschaft

Kursleitung: Heike Hesterberg
Kosten: 120 € für 8 x 60 Minuten
Kursort: Hebammenpraxis Pustebblume am Krankenhaus Düren, Roonstr. 30, 52351 Düren, Schwesternwohnheim/Verwaltungsgebäude, 2. Etage

Kursinformationen Frau Hesterberg: 0172 4545777 (WhatsApp)
Frau Lentzen, Hebammenpraxis Pustebblume: 0157 30060043

Kursanmeldung Frau Hesterberg oder Frau Lentzen



Neben diesen Kursen biete ich auch
Hebammenhilfen, Geburtsvorbereitungswochenenden für Paare, prä- & postnatales Walking,
prä- & postnatales Aqua- Fit, Rückbildungsgymnastik,
aufbauende Rückbildungs- & Beckenbodengymnastik und Personaltraining
an!

Die schriftliche Kursanmeldung finden Sie auf Seite 3!

Anmeldung zur Schwangerschafts- Fitness/Ganzkörpergymnastik

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zum

Kurstermin (Tag, Monat, Jahr, *Uhrzeit*)an.

Die Anmeldegebühr von 120€ überweise ich sofort nach Erhalt dieser Anmeldung auf das unten angegebene Konto. Den Verwendungszweck werde ich angeben.

Die Anmeldegebühr wird auch fällig, wenn der Kurs von mir *nicht* besucht wird.

Ich bestätige, dass ich sporttauglich bin und dass ich, zwecks Kurs- u. Ticketorganisation, damit einverstanden bin, dass meine Angaben an die Hebammenpraxis Pustebume weitergegeben werden darf. Frau Hesterberg versichert, dass diese Daten bis Kursende unter Verschluss gehalten und nach Kursabschluss gelöscht werden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die Benutzung des Trainingsortes auf mein eigenes Risiko erfolgt und dass aus gesundheitlichen Gründen keine Bedenken an einer sportlichen Betätigung vorliegen

Im Zweifelsfall lassen Sie sich die Sporttauglichkeit von Ihrer behandelnden Ärztin bescheinigen.

Der Platz im Kurs ist mir dann sicher, sobald ich das Geld auf unten genanntes Konto überwiesen habe, *dieser Anmeldezettel* mit Ort und Datum von mir unterschrieben ist und bei Frau Hesterberg per Postweg zugesendet wurde.

Frau Hesterberg wird mich über die Zusendung in Kenntnis setzen.

Persönliche Angaben

Name.....

Vorname.....

Geburtsdatum.....

Postleitzahl, Wohnort, Straße.....

Errechneter Entbindungstermin.....

Mobil Nummer:

_____, den _____ Unterschrift _____

Schriftliche Anmeldung an die Adresse: Heike Hesterberg, Oberstr. 20, 52382 Niederzier

Bankverbindung → IBAN: DE80 3826 0082 6805 3310 36 (Volksbank Euskirchen) Kontoinhaberin → Heike Hesterberg

Neue qualitätsgeprüfte und zertifizierte Präventionskurse für Frauen

prä- und postnatal **UND** für alle anderen aktiven Frauen!



AQUA Fit

Positive Wirkungen für ALLE aktiven Frauen

Für Alle ist das Aqua-Fit Konzept DAS ultimative Ganzkörper-, Herz(liche)-Kreislauf-, Kraft-, Straffungs- und Entspannungstraining schlechthin! Dieser Aquakurs verstärkt die positiven Effekte des Wassers, die Körperkraft, das Herz und schützt vorbeugend vor Verletzungen, Gelenkschmerzen und Muskelkater. Das Training reduziert lästiges Schwitzen, unterstützt die Nieren, den venösen, lymphatischen & Gewebwasser-rückfluss sowie den Abtransport von Toxinen aus Körper, Beinen und Becken. Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte können gesenkt werden. Durch regelmäßiges Training können Lympheinlagerungen und Cellulite minimiert werden. Innere Muskel- u. reflektorische Beckenbodenarbeit sowie der äußere Wasserdruck wirken sich kräftigend und festigend aus. Das Gefühl von schweren Beinen kann nachlassen, große/dynamische Gelenkbewegungen erhöhen die allgemeine Beweglichkeit und pro Training werden ca. 300- 500 Kalorien verbrannt, was das Abnehmen unterstützt.

„Sonderbonus“ der Natur: Gezieltes Training im Bereich der Kraft, Kraft- Ausdauer, Tabata und Entspannung führen beim Aqua Fit zu einem erhöhten Endorphinspiegel. Und genau DAS bringt positive physische & psychische Vibes, eine gute Gruppendynamik und gute Laune.

Aqua Fit bedeutet für Alle: Eintauchen, Loslassen vom Alltag, Abschalten, Wohlfühlen & entspannen...

Positive Wirkungen für werdende Mamas/Pränatales Training...

Kraft, Ausdauer und Entspannung für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett...

Wertvolle Zeit für Mutter und Baby, Gesundheitsförderung von Anfang an...

Als Teilbereich der Geburtsvorbereitung kann Aqua Fit eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, der reflektorischen Beckenbodenarbeit, Atmung und Atemtechnik erreichen, was die Geburtsarbeit unterstützt. Damit kann jede werdende Mama den selbstbestimmten körperlichen Umgang während der Schwangerschaft und Geburt fördern.

Besonders wertvolle Effekte für das Baby...

Die bessere Durchblutung, den besseren Sauerstofftransport zum Kind und die effektivere Atmung der Mutter macht das Baby fit für's Leben! Rhythmische Bewegungsimpulse fördern die Gesamtmotorik, die Koordination, das Wachstum, die Entwicklung und die spätere Sprachentwicklung des Babys!

D.h. das Baby lernt schon präpartal durch effektives mütterliches Training!

Positive Wirkungen für frischgebackene Mamas/Postnatales Training...

Aufbauende Aqua-Fitness, am besten, *nach* dem vorherigen Basiskurs Rückbildungsgymnastik bietet die besten Voraussetzungen, um die Muskulatur und das Gewebe nach der Geburt weiter aufzubauen und zu regenerieren. Spezielle Übungsreihen kräftigen, lockern und straffen den Beckenboden reflektorisch und die Schulter-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur aktiv. Außerdem baut die allgemeine Ausdauer Kraft, Motivation und Spaß für das neue Mamaleben auf. Hier kann sich die junge Mama wieder auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse konzentrieren und einen angenehmen Start zurück zu sich selbst und für die Abenteuer als junge Mutter fördern.



Termine, Ort, Kosten und Organisatorisches

Präventionskurse sind nach § 20 SGB V geprüft/zertifiziert und *können* zwischen 65- 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Klären Sie die Finanzierung *vor* Ihrer Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse!

Daten	Zeiten	Tag	Einzeltermine
28.05.- 06.08.25	16.45- 17.45h	Mittwoch	28., 04.06., 11., 25., 02.07., 09., 16., 23., 30., 06.08.25
17.09.- 26.11.25	16.45- 17.45h	Mittwoch	17., 24., 08.10., 15., 22., 29., 05.11., 12., 19., 26.11.25

1x Training pro Woche! (10x 60 Minuten)

Sonderbonus: Nach der 2. Kurseinheit laden wir Sie zu einem entspannenden Saunagang mit einem Aufguss an positiven ätherischen Ölen ein. Spätere eigene Zubuchung für die Sauna möglich! Und: Neben der Badebekleidung empfehlen wir die Mitnahme eines Bademantels

Sollte der Kurs von 16.45- 17.45h schon ausgebucht sein, dann werden wir eine Warteliste erstellen, damit wir Ihnen bei genügend Teilnehmerinnen einen weiteren Kurs von 18.00- 19.00h anbieten können!

Ab wann und wie lange können Schwangere diese Kurse besuchen?

12.- ca. 14. SWS- Woche bis zum Schluss, solange keine Komplikationen vorliegen

Ab wann können junge Mütter diese Kurse besuchen?

Idealerweise *nach* dem Rückbildungs- Basiskurs. Ansonsten nach ca. 8- 12 Wochen nach der Geburt

Ab wann und wie lange können alle anderen Frauen diese Kurse besuchen?

Kursbuchungen sind in jedem Alter möglich

Kursleitung: Heike Hesterberg

Kosten: 150 € für 10 x 60 Minuten & 45 € Hallenbadeintritt → *Eigenleistung*. **Gesamt: 195 €**

Info: Der Hallenbadeintritt ist bindend u. kann *nicht* mit z.B. vorhandenen 10-er Karten oder anderen Vergünstigungen u./o. Mitgliedschaften des Rurbades abgegolten werden

Kursort: Rurbad Düren, Nippesstr. 6, 52349 Düren

Kursinformationen Frau Hesterberg 0172 4545777 (WhatsApp)
Frau Lentzen, Hebammenpraxis Pustebblume
Rurbad Düren Tel.: 02421- 9980 660

Kursanmeldung Frau Hesterberg oder Frau Lentzen



Neben diesen Kursen biete ich auch Hebammenhilfen, Geburtsvorbereitungswochenenden für Paare, Schwangerschaftsgymnastik, Walking in der Schwangerschaft, Rückbildungsgymnastik, aufbauende Rückbildungsgymnastik, Walking nach der Schwangerschaft & Personaltraining an!

Die schriftliche Kursanmeldung finden Sie auf Seite 3!

Anmeldung zum Aqua- Fit Kurs

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zum Kurs (bitte Passendes ausfüllen)

Kurstermin (Tag, Monat, Jahr, *Uhrzeit*)
an.

Anmeldegebühr: Kursgebühr (150€) & Hallenbadeintritt (45€), d.h. insgesamt 195 €

Den Verwendungszweck werde ich angeben.

Die Anmeldegebühr wird auch fällig, wenn der Kurs von mir *nicht* besucht wird.

Ich bestätige, dass ich sporttauglich bin und dass ich, zwecks Kurs- u. Ticketorganisation, damit einverstanden bin, dass meine Angaben an die Hebammenpraxis Pustebume und an da Rurbad Düren weitergegeben werden darf. Frau Hesterberg versichert, dass diese Daten bis Kursende unter Verschluss gehalten und nach Kursabschluss gelöscht werden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich sporttauglich bin, dass aus gesundheitlichen Gründen keine Bedenken an einer sportlichen Betätigung vorliegen (im Zweifelsfall lassen Sie sich die Sporttauglichkeit von Ihrer behandelnden Ärztin bescheinigen) und dass die Benutzung des Trainingsortes auf mein eigenes Risiko erfolgt.

Der Platz im Kurs ist mir dann sicher, sobald ich das Geld auf unten genanntes Konto überwiesen habe, *dieser Anmeldezettel* mit Ort und Datum von mir unterschrieben ist und bei Frau Hesterberg per Postweg zugesendet wurde.

Frau Hesterberg wird mich über die Zusendung in Kenntnis setzen.

Persönliche Angaben

Name,

Vorname.....

Geburtsdatum.....

Postleitzahl, Wohnort, Straße.....

Falls schwanger: Errechneter Entbindungstermin.....

Falls junge Mutter: Geburtsdatum des Babys.....

Mobil Nummer:

_____, den _____ Unterschrift _____

Schriftliche Anmeldung an die Adresse: Heike Hesterberg, Oberstr. 20, 52382 Niederzier
Bankverbindung → IBAN: DE80 3826 0082 6805 3310 36 (Volksbank Euskirchen) Kontoinhaberin → Heike Hesterberg

Neue Kurse 2025 mit Heike Hesterberg

Rückbildungsfitness/BASIC/Intensiv

„Fit for Mom, Let's move“



Wann können Sie beginnen?

Ca. acht Wochen nach einer normalen Geburt und ca. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Und: Sehr gerne können Sie Ihr Baby mitbringen. Es bleibt bei uns im Kursraum 😊

Neu: 2x Training/Woche (2x 1,25 Stunden)

Neu: Functional Fitness, Tabata- Training

Neu: 1/Woche Gymnastik u./o. Gesundheits-, Rücken- und Beckenbodenschule u. ca. 2 x Ausdauertraining pro Kurs



Was?	Womit?
Fitness, Ausdauer, Koordination, Reaktion, Reflexivtraining	Fitnessorientierte Aerobics & Functional Fitness
Aufbau der Kraft	Po/Bauch/Beckenboden-, Bein-, Wirbelsäulentraining
Aufbau des Beckenbodens, funktionelle, reflexives und hypopressives Training	1 Einheit medizinpädagogische Infos zum Thema „Frauengesundheit“, Bewusstes Ansteuern/Aufbau der Beckenbodenkraft & Aufbauübungen
Beweglichkeit	Stretching und Faszientraining
Gesundheitsschule	Alltagstransfer

Termine

MedAix Düren	Di. + Fr. → 08.07.- 01.08.25	09.30- 10.45h	08., 11., 15., 18., 22., 25., 29., 01.08.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 08.07.- 01.08.25	16.00- 17.15h	08., 11., 15., 18., 22., 25., 29., 01.08.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 05.08.- 29.08.25	09.30- 10.45h	05., 08., 12., 15., 19., 22., 26., 29.08.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 05.08.- 29.08.25	16.00- 17.15h	05., 08., 12., 15., 19., 22., 26., 29.08.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 16.09.- 14.10.25	09.30- 10.45h	16., 19., 23., 26., 30., 07.10., 10., 14.10.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 16.09.- 14.10.25	16.00- 17.15h	16., 19., 23., 26., 30., 07.10., 10., 14.10.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 21.10.- 14.11.25	09.30- 10.45h	21., 24., 28., 31., 04.11., 07., 11., 14.11.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 21.10.- 14.11.25	16.00- 17.15h	21., 24., 28., 31., 04.11., 07., 11., 14.11.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 18.11.- 12.12.25	09.30- 10.45h	18., 21., 25., 28., 02.12., 05., 09., 12.12.25
MedAix Düren	Di. + Fr. → 18.11.- 12.12.25	16.00- 17.15h	18., 21., 25., 28., 02.12., 05., 09., 12.12.25

♥ Informieren Sie sich auch gerne über weitere Präventionskurse nach der Schwangerschaft ♥

Kurse können aus organisatorischen Gründen geändert werden oder ausfallen. Sie werden informiert und können einen anderen Kurs belegen.

Vorkasse: 90,00 Euro wird am ersten Trainingstag in bar eingesammelt und bei regelmäßiger Teilnahme am letzten Termin in bar zurückgegeben.

Info/Anmeldung: Ausschließlich über **Whatsapp (ungern SMS)** unter **0172 45 45 777**

Trainingsadresse: ♥ MedAix, Physiotherapie & Rückenzentrum, Eingang Moltkestr. 43, 52351 Düren ♥

Aus Platzgründen bitte wenig Gepäck und keinen Kinderwagen mitbringen! Besser: "Maxi Cosi"/Tragetuch

Heike Hesterberg

Geprüfte & zertifizierte Präventionstrainerin nach § 20 SGB V, Medizinpädagogin, Hebamme

Neue qualitätsgeprüfte und zertifizierte Präventionskurse für Frauen

postnatal *UND* für alle anderen aktiven Frauen!



Beckenboden- & aufbauende Rückbildungsgymnastik

Positive Wirkungen für ALLE aktiven Frauen

Der Fokus dieses modernen, effektiven und evidenzbasierten Kurses liegt auf präventives Beckenbodentraining, um sich wieder sicher, wohl und aktiv im eigenen Körper zu fühlen.

Profitieren Sie von meiner langjährigen Expertise als Beckenboden- u. spezieller prä- & postpartaler Trainerin sowie Therapeutin für präventive Beckenbodenarbeit.

Beckenbodengymnastik ist sinnvoll und wichtig, um den Körper zu unterstützen, zu stabilisieren und um die eigene Mitte zu stärken. Auch kann die Gefahr einer möglichen Inkontinenz und/oder das Absinken der Beckenorgane, wie Blase, Gebärmutter u./o. Darm, verringert oder vermieden werden.

Im Kurs werden idealerweise Alltagsbelastungen auf den Beckenboden reduziert, falsche Anspannmuster abgelegt und mehr Kontrolle über die eigenen Körperfunktionen sowie eine bessere Körperhaltung erlangt.

Die anschauliche Vermittlung über den Aufbau und der Funktion der Beckenbodenmuskeln erleichtert die Wahrnehmung, den Kontakt, die Ansteuerung und die Koordination von Bauch und Beckenboden. Spezielle Übungen trainieren Kraft, Ausdauer und Reflektorik unserer Körpermitte. Der Körper produziert durch das Training vermehrt Endorphin, was positive physische & psychische Vibrs, eine gute Gruppendynamik und gute Laune bringt. Und: Ein gut funktionierender Beckenboden kann die weibliche Lebensqualität durch eine (noch) stärkere Orgasmusfähigkeit erhöhen! Andererseits wird das Phänomen eines hypertonen Beckenbodens durch Entspannungsübungen entgegengewirkt. Weitere positive Wirkungen finden Sie weiter unten.



Positive Wirkungen für frischgebackene Mamas/Postnatales Beckenbodentraining...

Dieses präventive Beckenboden- und aufbauende Rückbildungstraining verhilft Ihnen in dieser wichtigen Phase zu einem deutlichen Mehr an Kraft, Stabilität, Kontrolle, Sicherheit und Selbstbestimmtheit. Durch diesen maßgeschneiderten Kurs werden angepasste, intensive Core- und Beckenbodenübungen trainiert, womit nachhaltig die Gesundheit, eine gesunde Körperhaltung gefördert und Verspannungen sowie Rückenschmerzen minimiert werden.

Starten Sie mit mir in Ihr neues gesundes und aktives Leben mit Baby.

Weitere positive Wirkungen finden Sie weiter oben.

Heike Hesterberg

Geprüfte & zertifizierte Präventionstrainerin nach § 20 SGB V, Medizinpädagogin, Hebamme

Termine, Ort, Kosten und Organisatorisches

Meine Präventionskurse sind nach § 20 SGB V geprüft/zertifiziert und *können* zwischen 65- 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Klären Sie die Finanzierung *vor* Ihrer Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse!

Daten	Zeit	Tag	Einzeltermine
06.06.- 01.08.2025	11.00- 12.00h	Freitag	06.06., 13., 27., 04.07., 11., 18., 25., 01.08.2025
08.08.- 17.10.2025	11.00- 12.00h	Freitag	08.08., 15., 22., 29., 19.09., 26., 10.10., 17.10.25
24.10.- 12.12.2025	11.00- 12.00h	Freitag	24., 31., 07.11., 14., 21., 28., 05.12., 12.12.25

1x Training pro Woche! (8x 60 Minuten)

Ab wann können *junge Mütter* diese Kurse besuchen?

Idealerweise *nach* dem Rückbildungs- Basiskurs. Der ist jedoch keine Bedingung.
Ansonsten nach ca. 8- 12 Wochen nach der Geburt

Ab wann und wie lange können *alle anderen Frauen* diese Kurse besuchen?

Kursbuchungen sind in jedem Alter möglich

Kursleitung: Heike Hesterberg

Kosten: 120 € für 8 x 60 Minuten

Kursort: MedAix, Physio- & Rückenzentrum, Moltkestr. 45 (Eingang Nr. 43),
52351 Düren

Kursinformationen Frau Hesterberg: 0172 4545777 (WhatsApp)

Frau Lentzen, Hebammenpraxis Pustebblume: 0157 30060043

MedAix, Physiotherapie & Rückenzentrum: 02421 3075690

Kursanmeldung Frau Hesterberg oder Frau Lentzen



Neben diesen Kursen biete ich auch Hebammenhilfen, Geburtsvorbereitungswochenenden für Paare, Schwangerschaftsgymnastik, prä- & postnatales Walking, prä- & postnatales Aqua- Fit, Rückbildungsgymnastik & Personaltraining an!

Die schriftliche Kursanmeldung finden Sie auf Seite 3!

Heike Hesterberg

Geprüfte & zertifizierte Präventionstrainerin nach § 20 SGB V, Medizinpädagogin, Hebamme

Anmeldung zur Beckenboden- & aufbauenden Rückbildungsgymnastik

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zum

Kurstermin (Tag, Monat, Jahr, *Uhrzeit*)an.

Die Anmeldegebühr von 120€ überweise ich sofort nach Erhalt dieser Anmeldung auf das unten angegebene Konto. Den Verwendungszweck werde ich angeben. Die Anmeldegebühr wird auch fällig, wenn der Kurs von mir *nicht* besucht wird.

Ich bestätige, dass ich sporttauglich bin und dass ich, zwecks Kurs- u. Ticketorganisation, damit einverstanden bin, dass meine Angaben an die Hebammenpraxis Pustebume und an MedAix, Physiotherapie & Rückenzentrum weitergegeben werden darf. Frau Hesterberg versichert, dass diese Daten bis Kursende unter Verschluss gehalten und nach Kursabschluss gelöscht werden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die Benutzung des Trainingsortes auf mein eigenes Risiko erfolgt und dass aus gesundheitlichen Gründen keine Bedenken an einer sportlichen Betätigung vorliegen (im Zweifelsfall lassen Sie sich die Sporttauglichkeit von Ihrer behandelnden Ärztin bescheinigen).

Der Platz im Kurs ist mir dann sicher, sobald ich das Geld auf unten genanntes Konto überwiesen habe, *dieser Anmeldezettel* mit Ort und Datum von mir unterschrieben ist und bei Frau Hesterberg per Postweg zugesendet wurde. Frau Hesterberg wird mich über die Zusendung in Kenntnis setzen.

Persönliche Angaben

Name.....

Vorname.....

Geburtsdatum.....

Postleitzahl, Wohnort, Straße.....

Falls schwanger: Errechneter Entbindungstermin.....

Falls junge Mutter: Geburtsdatum des Babys.....

Mobil Nummer:

_____, den _____ Unterschrift _____

Schriftliche Anmeldung an die Adresse: Heike Hesterberg, Oberstr. 20, 52382 Niederzier

Bankverbindung → IBAN: DE80 3826 0082 6805 3310 36 (Volksbank Euskirchen) Kontoinhaberin → Heike Hesterberg