

Presseinformation

Schwangerschaftsberatungsstelle esperanza **Rückbildungskurse in Grevenbroich**

Grevenbroich, im Mai 2026 – In der Schwangerschaftsberatungsstelle *esperanza* in Grevenbroich werden Schwangere, Paare und Einzelpersonen zu allen Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt beraten. Dazu gehört auch die Beratung nach der Geburt des Kindes, die bis zu dessen drittem Lebensjahr in Anspruch genommen werden kann. Die Beratungen sind kostenlos.



Ein Thema in diesen Beratungen ist die Rückbildung nach der Geburt. Einige Muskeln brauchen nach einer Schwangerschaft aktive Unterstützung, zum Beispiel der Beckenboden. Nach einer Entbindung fehlt es dem Beckenboden oft an Stabilität. Durch die neunmonatige Schwangerschaft sind Bänder und Muskeln so gedehnt, dass sich Organe wie Blase oder Gebärmutter nach unten senken können. Mit einem Rückbildungskurs wird der Beckenboden gezielt gestärkt, um gesundheitliche Probleme wie Inkontinenz sowie Rücken- und Unterleibsschmerzen zu verhindern.

In der Regel wird der Rückbildungskurs von einer Hebamme geleitet, die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. In Grevenbroich ist es aktuell schwierig einen von einer Hebamme geleiteten Rückbildungskurs zu finden. Nach Recherche der Schwangerschaftsberatungsstelle *esperanza* gibt es zwar einige wenige Physiotherapiepraxen, die solche Kurse anbieten. Die Kosten sind jedoch schnell so hoch, dass sich viele Frauen das nicht leisten können. Dann blieb bisher nur die – für Mutter und Baby strapaziöse – Fahrt in eine benachbarte Stadt. Oder ein Onlinekurs, in dem jedoch der Austausch mit anderen Müttern fehlt und bei dem die Übungen bei Bedarf nicht direkt korrigiert werden können.

Um diese Lücke zu schließen, baut *esperanza* derzeit eine Kooperation mit der Hebamme Esther Schmitz aus Neuss auf, die ab Juni kostenfreie Rückbildungskurse in Grevenbroich anbieten wird. Starten wird der erste Kurs am 2. Juni in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Caritas in der Montanusstraße 23A. Weitere Kurse werden ab 24. Juli und 30. Oktober im „Finchen“ in der Grevenbroicher Südstadt in der Erftwerkstraße 49 sowie ab dem 3. August bzw. 26. Oktober in Dormagen - dem Hauptsitz der Schwangerschaftsberatungsstelle - im „Haus der Familie“, Unter den Hecken 44 angeboten. Alle Kurse finden im Vormittagsbereich von 11 bis 11.15 Uhr statt. Somit haben die Mütter noch ausreichend Zeit, evtl. größere Kinder in die Kita oder Schule zu bringen und danach abholen zu können. Die Babys können selbstverständlich zum Kurs mitgebracht werden.

Anmeldungen sind direkt auf der Homepage der Hebamme Esther Schmitz schnell und unkompliziert möglich : [Hebamme Esther Schmitz | Hebamme in Neuss](#)

Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e. V.
Montanusstraße 40
41515 Grevenbroich

Vorstand:
Hermann Josef Thiel (Vors.)
Benjamin Lampa

Ihr Ansprechpartner:
Axel Küppers · Pressereferent
Telefon 02181 238-333
presse@caritas-neuss.de
www.caritas-neuss.de

**NOT SEHEN UND HANDELN.
IN BEZIEHUNG DEN NÄCHSTEN GUTEN
SCHRITT GEHEN.**

Caritas steht für tätige Nächstenliebe.
Als Teil des größten Wohlfahrtsverbandes in Deutschland orientiert der Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. sein christliches Handeln an den Werten Solidarität und soziale Gerechtigkeit im Dienste der Menschen in der Region.

Unsere Dienstleistungen
erbringen wir im Wesentlichen in zwei Tochter-Gesellschaften - die CaritasSeniordienste sowie die CaritasSozialdienste.

Die CaritasSeniordienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH ist an zehn Standorten Träger von stationären Einrichtungen, Pflegestationen, Tagespflegen, Mahlzeitendiensten sowie des Caritas-Hausnotrufs. Insgesamt werden mehr als 2000 pflegebedürftige Menschen versorgt.

Die CaritasSozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH ist Träger von Einrichtungen der Arbeits- und Beschäftigungsförderung, der Suchtkrankenhilfe, einer Schuldnerberatung und von Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe/Gefährdetenhilfe. Ferner des Fachdienstes für Integration und Migration, der Erziehungs- und Familienberatung, der Schwangerschaftsberatungsstelle "esperanza" sowie des Fachbereichs Familie und Jugend.

Sichere Arbeitsplätze
bietet die Caritas im Rhein-Kreis Neuss mehr als 1100 Mitarbeitenden.

Die Caritas-Stiftung
Rhein-Kreis Neuss unterstützt die Arbeit der Caritas in der Region.