

### Angebot und Beschreibung

- KörperGefühl – Rückbildungsgymnastik: für Mütter direkt nach der Geburt; Babys können zum Kurs mitgenommen werden
- Eltern-Kind-Kurse: Eltern-Kind-Gruppen für verschiedene Altersstufen mit vielen Anregungen zur entwicklungsgerechten Unterstützung und Förderung des Kindes; Kurse einmal wöchentlich
- Eltern sein – Erziehungskompetenzkurse: Organisation von Elterntrainings- und Elterninformationsveranstaltungen nach Bedarf jederzeit möglich
- Hilfen in besonderen Lebenssituationen: Angebot von regelmäßigen „Offenen Treffs“ und Cafés für Alleinerziehende
- ElternStart NRW – Offener Treff: für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr; Teilnahme kostenlos

### Fachbereich Elternbildung

Einrichtungsleitung  
Stefanie Schneider

Fachbereichsleitung  
Christiane Weed  
0208 / 859 96 76

[Christiane.weed@bistum-essen.de](mailto:Christiane.weed@bistum-essen.de)

Althofstraße 8  
45468 Mülheim an der Ruhr

Anmeldebüro / Sekretariat  
0208 / 859 96 41

Fax: 0208 / 859 96 89

[fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de](mailto:fbs.muelheim-oberhausen@bistum-essen.de)

[www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de)

