

# Frühe Hilfen: „Mama Sport“- Gemeinsam stark und aktiv!

---

*Von Daniela Nieswandt*

7. Mai 2026, 10:41

Jetzt neu im Familienbüro in Hürth:

ein offenes Sportangebot für Frauen nach der Geburt mit Babys im Alter von 0-6 Monaten.

Den Flyer zu dem Angebot finden Sie hier! (</export/sites/caritas/rheinerft-skf/.content/.galleries/downloads/Mama-Sport-2.pdf>)

Was sind Frühe Hilfen? Link (</sites/caritas/rheinerft-skf/unsere-hilfen/kinder-jugend-und-familie/fruehe-hilfen/>)

Die Frühen Hilfen bieten gesundheitsorientierte und sozialpädagogische Beratung und Begleitung zur Stärkung der Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Angebote umfassen Schwangerschaftsberatung, alltagentlastende Unterstützung, Eltern- Kind Gruppen, individuelle Begleitung zu Ämtern, medizinischen Diensten, Beratungsstellen und vieles mehr und stehen allen Familien kostenlos offen.

Melden Sie sich gerne bei uns!

Sozialdienst katholischer Frauen REK e.V.

Jana Thelen - Familienhebamme

[jana.thelen@skf-erftkreis.de](mailto:jana.thelen@skf-erftkreis.de) (<mailto:jana.thelen@skf-erftkreis.de>)

02233-9662750