PRESSEMITTEILUNG

Büro des Bürgermeisters
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnstraße 16
40699 Erkrath

Telefon 0211 2407-1060
Fax 0211 2407-1025
E-Mail pressestelle@erkrath.de

Datum 17.08.2026

VHS: Angebote für die ganze Familie

Volkshochschule bietet Kurse für Eltern mit Kind an

Im neuen Semester der Volkshochschule Erkrath gibt es verschiedene Kurse, die auch gemeinsam mit dem Kind besucht werden können. Dabei werden Methoden zur Erholung und inneren Ruhe vermittelt oder Mutter und Kind in Bewegung gebracht.

Ruhe und Entschläunigung können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern im VHS-Kurs **„Autogenes Training für Kinder und Eltern“** ab dem 07.09.2026 entdecken. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter und findet an sechs Terminen jeweils montags in der Zeit von 16:30 bis 17:30 Uhr in den VHS-Räumen an der Schimmelbuschstraße in Hochdahl statt. Teilnehmende werden gebeten, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Die Gebühr von 48,00 Euro gilt für ein Elternteil plus Kind.

Für Mütter, die nach abgeschlossener Rückbildung wieder mehr Bewegung in ihren Alltag bringen und ihren Körper stärken möchten, bietet der Kurs **„Pilates für Mamas – Bring dein Baby einfach mit!“** ab dem 02.09.2026 passende Übungen. Der Kurs findet insgesamt zwölf Mal jeweils mittwochs von 10:45 bis 11:45 Uhr in den VHS-Räumen an der Schimmelbuschstraße statt. Durch gezieltes Training werden insbesondere Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Rückbildung und der Ausschluss einer Rektusdiastase. Teilnehmerinnen werden gebeten, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und etwas zu trinken mitzubringen. Die Teilnahmegebühr beträgt 58,00 Euro.

Anmeldungen sind online auf der VHS-Homepage, per Mail an vhs@erkrath.de oder während der regulären Öffnungszeiten in der VHS-Geschäftsstelle im Bürgerhaus Hochdahl möglich. Weitere Angebote sind online unter www.vhs-erkrath oder im stadtweit ausliegenden Programmheft zu finden. Rückfragen beantwortet das VHS-Team gern telefonisch unter 0211 2407-4304.

ca. 1.800 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Fundort des Neanderthalers