

**Langenfeld** - Caritasverband Mettmann  
Marktplatz 16, 40764 Langenfeld  
Tel.: 02173 10149214 / kurberatung@caritas-mettmann.de

**Leverkusen** - Caritasverband Leverkusen  
Bergische Landstr. 80, 51375 Leverkusen  
Tel.: 0214 85542432 / danuta.kolzok@caritas-leverkusen.de

**Mettmann** - Caritasverband Mettmann  
Mittelstr. 13, 40822 Mettmann  
Tel.: 0174 2089786 / m.groening@jugendberufshilfe-me.de  
Tel.: 02104 8326862 / kurberatung@caritas-mettmann.de

**Neuss** - Caritasverband Rhein-Kreis Neuss  
Unter den Hecken 44, 41539 Dormagen  
Tel.: 02133 2500101 / gabi.mitschke@caritas-neuss.de

**Pulheim** - Caritasverband Rhein-Erft  
Nordring 11, 50259 Pulheim  
Tel.: 02238 7056 / duelpers@caritas-rhein-erft.de

**Remscheid** - Caritasverband Remscheid  
Blumenstr. 9, 42853 Remscheid  
Tel.: 02191 49110 / d.steeger@caritasverbandremscheid.de

**Siegburg** - Caritasverband Rhein-Sieg  
Wilhelmstr. 155-157, 53721 Siegburg  
Tel.: 02241 1209310 / susanne.schlotmann@caritas-rheinsieg.de

**Solingen** - Caritasverband Wuppertal/Solingen  
Neuenhofer Str. 127, 42657 Solingen  
Tel.: 0212 22116827 / sabine.lang@caritas-wsg.de

**Velbert** - Caritasverband Mettmann  
Nordstr. 1, 42551 Velbert  
Tel.: 02051 419040 / kuren-velbert@caritas-mettmann.de

**Wesseling** - Caritasverband Rhein-Erft  
Bonner Str. 11, 50389 Wesseling  
Tel.: 02236 843791 / boecker@caritas-rhein-erft.de

**Wuppertal** - Caritasverband Wuppertal/Solingen  
Kolpingstr. 16, 42103 Wuppertal  
Tel.: 0212 22116827 / sabine.lang@caritas-wsg.de



## Wir geben wieder Kraft für den Alltag!



KAG Müttergenesung im Erzbistum Köln  
Georgstraße 7 · 50676 Köln

Telefon: 0221 2010-148  
Mail: info@muettergenesung-koeln.de

[www.muetttergenesung-koeln.de](http://www.muetttergenesung-koeln.de)

IHRE SPENDE FÜR GESUNDE UND LEBENDIGE FAMILIEN.  
**DANKE!**

Spendenkonto:  
IBAN: DE30 3706 0193 0016 7180 17  
BIC: GENODED1PAX (PAX-Bank)

Layout/Grafik: osterhammel Büro für Kommunikation ([www.osterhammel.net](http://www.osterhammel.net))  
Bildnachweise: Titelseite - halfpoint (Adobe Stock), azman1 (iStock Photo), pololia (Adobe Stock), potstock (Adobe Stock)  
Rückseite - contrastwerkstatt (Adobe Stock) / Innenseiten - freepik (freepick.com Premium)

# KUREN FÜR MÜTTER / VÄTER MUTTER-KIND / VATER-KIND

In drei Schritten zur Auszeit...



**1.** Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Kurberatungsstelle auf!



**2.** Lassen Sie sich die Notwendigkeit einer Kur bestätigen.



**3.** Füllen Sie gemeinsam mit Ihrer Kurberaterin Ihren Kurantrag aus.

Gern können Sie auch online einen Telefon- oder Videotermin vereinbaren.

Weitere Informationen finden Sie auf  
[www.muetttergenesung-koeln.de](http://www.muetttergenesung-koeln.de)



[www.muetttergenesung-koeln.de](http://www.muetttergenesung-koeln.de)





## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Die Beratungsstellen KAG Müttergenesung

**Altenkirchen** - Caritasverband Rhein-Sieg  
Rathausstr. 5, 57610 Altenkirchen  
Tel.: 02681 2056 / anne.schwallmann@caritas-rheinsieg.de

**Bedburg** - Caritasverband Rhein-Erft  
Augustiner Allee 1, 50181 Bedburg  
Tel.: 02272 2062 / ronge@caritas-rhein-erft.de

**Bergheim** - Caritasverband Rhein-Erft  
Kirchstr. 1a, 50126 Bergheim  
Tel.: 02271 992576 / ronge@caritas-rhein-erft.de

**Brühl** - Caritasverband Rhein-Erft  
Schlaunstraße 2, 50321 Brühl  
Tel.: 02232 42098 / albers@caritas-rhein-erft.de

**Dormagen** - Caritasverband Rhein-Kreis Neuss  
Unter den Hecken 44, 41539 Dormagen  
Tel.: 02133 2500101 / gabi.mitschke@caritas-neuss.de

**Düsseldorf** - SKFM Sozialdienst kath. Frauen und Männer  
Metzer Str. 18-20, 40476 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4696145 / schulz.erika@skfm-duesseldorf.de

**Erfstadt** - Caritasverband Rhein-Erft  
Franz-Busbach-Str. 9, 50374 Erfstadt  
Tel.: 02235 6091 / walch@caritas-rhein-erft.de

**Euskirchen** - Caritasverband Kreisdekanat Euskirchen  
Wilhelmstr. 52, 53879  
Tel.: 02251 700024 / kuren-ferien@caritas-eu.de

**Frechen** - Caritasverband Rhein-Erft  
An St. Severin 15, 50226 Frechen  
Tel.: 02234 58389 / fabian@caritas-rhein-erft.de

**Gummersbach / Wipperfürth** - Caritasverband Oberberg  
Hochstr. 48, 51688 Wipperfürth  
Tel.: 0175 2681194 / andrea.morsbach@caritas-oberberg.de

**Hürth** - Caritasverband Rhein-Erft  
Reifferscheidstr. 2-4, 50354 Hürth  
Tel.: 02233 79909167 / boecker@caritas-rhein-erft.de

**Kerpen** - Caritasverband Rhein-Erft  
Kölner Str. 13 50171 Kerpen  
Tel.: 02237 52400 / angela.esser@caritas-rhein-erft.de

**Köln** - SKF Köln (Sozialdienst katholischer Frauen)  
Mauritiussteinweg 77-79, 50676 Köln  
Tel.: 0221 126951179 / kurberatung@skf-koeln.de

### Es geht um Sie und was Sie brauchen

Der Alltag mit Kindern kostet viel Kraft und Energie. Unabhängig davon, ob sie darüber hinaus Ihren Beruf weiter ausüben, sind Mütter und Väter gefordert und oft fremdbestimmt. Eigene Bedürfnisse werden oft hinten angestellt, um den Ansprüchen zu genügen.

Entsteht hier ein Ungleichgewicht, kann es zu körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen kommen wie:

- Erschöpfung und Nervosität
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit und Schlafmangel
- Stimmungsschwankungen oder leichte depressive Episoden
- wenig Zeit und fehlende Erholungsmöglichkeiten
- Existenzängste

Mütterkuren oder Mutter-Kind-Kuren / Väterkuren oder Vater-Kind-Kuren in den Fachkliniken des Müttergenesungswerkes haben mehr als das Ziel, Sie kurzfristig wieder fit zu machen. Es geht darum, dass eine Kur in ihrem Leben einen Wechsel einleitet: hin zu mehr Gesundheit, Selbstbestimmung und Lebendigkeit in der Familie.

In unseren Kliniken wird gefragt: Was brauchen Sie ganz persönlich, um wieder gesund zu werden? Wir stellen uns auf Ihre Lebenssituation ein und der Therapieplan berücksichtigt diese mit einem abgestimmten Gesundheitstraining.

### Wir tun gerne etwas für Sie!

An verschiedenen Standorten im Rheinland beraten wir Sie, ob eine Mutter-Kind-Kur / Vater Kind-Kur oder eine Mütterkur / Väterkur die richtige Gesundheitsmaßnahme für Sie ist und ob die Kurvoraussetzungen vorliegen. In unserer Beratung erfahren Sie, ob und welche Kurmaßnahmen für Sie sinnvoll sind. Unsere Beraterinnen kennen die meisten Häuser gut und wissen, wo es für Sie und Ihre Kinder das passende Angebot gibt. Die Kostenträger sind angehalten, Ihre begründeten Vorschläge für ein Kurhaus zu berücksichtigen.

Auch nach der Kur sind wir für Sie da. Aber auch, wenn Sie nur eine kleine „Pause vom Alltag“ benötigen.

Mit einem „Wohlfühltag“ möchten wir Müttern eine Auszeit gönnen. Neben Entspannung und Wellness haben Frauen an diesem Tag die Gelegenheit mit anderen Frauen ins Gespräch zu kommen. Termine und weitere Informationen unter

[wohlfuehltage.muettergenesung-koeln.de](http://wohlfuehltage.muettergenesung-koeln.de)

