

Wer kann teilnehmen?

Eltern, die Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter haben.
Gruppengröße begrenzt auf 12 Personen

Wie lange dauert der Elternkurs?

8 Einheiten zu je 2 Stunden.
Die Treffen finden wöchentlich statt.
(nicht in den Schulferien)

Wo findet der Elternkurs statt?

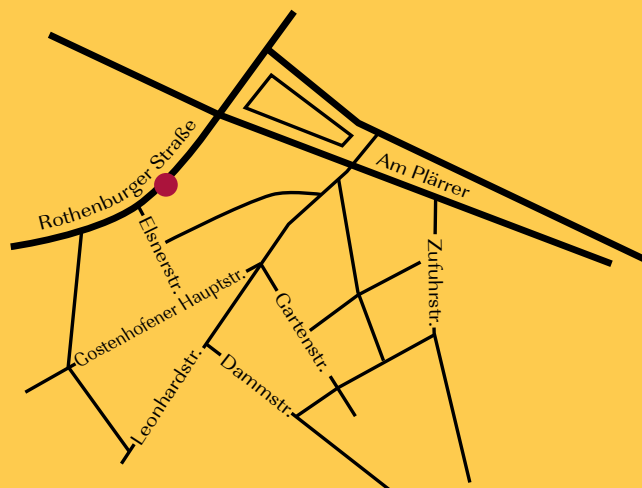
Wir bieten den Kurs in Zusammenarbeit mit Schulen und Kindertagesstätten an.

Bitte beachten Sie das Anmeldeblatt.
Dort finden Sie die genauen Kursdaten.



So finden Sie uns:

U-Bahn, Straßenbahn, Bus Haltestelle Plärrer
5 Minuten zu Fuß



Die Lobby
für Kinder
und Jugendliche

Deutscher Kinderschutzbund

Kreisverband Nürnberg e.V.

Rothenburger Straße 11
90443 Nürnberg

Tel: 0911 92 91 90-00
Fax: 0911 28 66 27



E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-nuernberg.de

www.kinderschutzbund-nuernberg.de



Die Lobby
für Kinder
und Jugendliche

Deutscher Kinderschutzbund

Kreisverband Nürnberg e.V.



Gesund leben mit Kindern

Der Elternkurs mit den Themen
Ernährung, Bewegung
und Entspannung

Gesundheit
ist die Basis
für ein glückliches
Leben

Zu viel, zu fett, zu ungesund:

In vielen Familien kommt gesunde Ernährung im Alltag zu kurz. Darunter leiden vor allem die Kinder. Übergewicht, Haltungsschäden, Konzentrationsschwierigkeiten und andere Krankheiten haben deutlich zugenommen.

Auch Eltern fühlen sich oft schlapp und lustlos, finden keine Zeit zum Kochen und haben Schwierigkeiten zu entspannen.

Kennen Sie das auch?

Läuft Sport in der Familie nur noch im Fernseher?
Das ist schade und muss nicht sein.

Wir laden Sie ein.
Werden Sie aktiv in Sachen Gesundheit.
Für Ihre eigene und die Ihrer Kinder.



Ernährung

Gutes Essen und Trinken für Klein und Groß.
Gesundes - lecker und schnell auf den Tisch.
Infos, Ideen und Rezepte
leicht auch mit den Kindern zu machen.

Bewegung

Aktivität, Kraft und Ausdauer für die ganze Familie.
Gemeinsam fit mit Spaß und Spiel
zu Hause und unterwegs.

Entspannung

Konzentration und Gelassenheit im Alltag.
Zur Ruhe kommen, wohlfühlen und Kraft tanken.
Wir gönnen uns das - uns und unseren Kindern!

Wir wollen die Freude an gutem Essen
und Lust auf Bewegung in der Familie wieder wecken:

Die Gesundheit
Ihrer Kinder
fördern
und erhalten -
das ist unser Ziel!

Kinder
brauchen Vorbilder:
Sie!

Der Elternkurs Gesund leben mit Kindern

gibt Eltern Anregungen zur praktischen Umsetzung in der Familie, bietet die Möglichkeit zum Austausch untereinander und macht Lust, Neues zu entdecken.

Die wichtigste Zutat ist Spaß beim gemeinsamen Erleben und Ausprobieren im Kurs.

Familie - das ist Spiel, Spontanität, Sport ...
ebenso wie Entspannung und Wohlfühlen.

Entdecken Sie Ihre Familie neu:
als Energie-Tankstelle und Wohlfühl - Oase.

