

## Anmeldung

Ihre Anmeldung zum GELKI! - Familienangebot muss bei der Kursleitung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn vorliegen. Der Teilnahmebetrag ist zur ersten Kurseinheit zu bezahlen.

Bitte füllen Sie die Anmeldung vollständig aus, trennen sie ab und geben Sie sie bei der Kursleitung ab.

✂ -----

Anmeldung zum GELKI! - Familienangebot

Hiermit melde n wir uns verbindlich zum GELKI! - Familienangebot an

Wann: 22.08.2016 bis 26.09.2016

von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Wo: SOS Beratungszentrum; Coudraystr. 8; 99423 Weimar

Teilnehmername 1 .....

Teilnehmername 2 .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

Email .....

Alter der Kinder .....

## Kursdetails

Den Veranstaltungsort sowie nähere Details zum Kurs erfragen Sie bitte bei der Kursleitung oder im Internet unter

[www.sos-bufz-weimar.de](http://www.sos-bufz-weimar.de) oder schreiben Sie uns eine Email an

[fz.bufz-weimar@sos-kinderdorf.de](mailto:fz.bufz-weimar@sos-kinderdorf.de)

### Kursdaten:

22.08./ 29.08./ 05.09./ 12.09./ 19.09. und 26.09.2016

### Ort:

SOS Beratungszentrum; Coudraystr. 8; 99423 Weimar

### Zeit:

16:00 -18:00 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung



SOS  
Kinderdorf  
SOS-Familienzentrum  
Weimar



Die **Gesundheitskasse**  
für Sachsen und Thüringen.



## Familienangebot

Ernährung  
Bewegung  
Entspannung



Landesverband Thüringen  
**die lobby für kinder**

## Familienangebot

Sie wollen für sich und für Ihre Kinder noch mehr für die Gesundheit tun? Dies wollen Sie gern gemeinsam mit ihren Kindern ausprobieren?

Sie wollen sich mit anderen Eltern austauschen sowie Tipps und Tricks zur Gesundheitsförderung kennenlernen?

Dann ist das Familienangebot „GELKI“ - Gesund leben mit Kindern, Eltern machen mit“ - genau das Richtige für Sie. Denn die Erfahrungen zeigen: Gesundes Essen gemeinsam in der Familie zuzubereiten, Ideen für mehr Bewegung im Alltag zu entwickeln und gemeinsam bei Spiel und Spaß die Hektik des Alltags abzustreifen, ist möglich!

## Ziele

In sechs aufeinander aufgebauten Kurseinheiten bietet das Familienangebot in einer Einrichtung in ihrer Nähe Wissenswertes rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung an.

Im Familienangebot können Sie:

- Gesunde Rezepte für Eltern und Kinder gemeinsam ausprobieren. Das Nachmachen ist erwünscht!
- Tipps und Tricks für Bewegungsmuffel austauschen und testen, damit alle mit Spiel und Spaß in Bewegung kommen können.
- Entspannungstechniken für den Alltag einstudieren, um leicht neue Energie zu tanken.
- Spaß und Anregungen für die ganze Familie bekommen, um die Gesundheit im Alltag zu fördern.
- Gesprächsmöglichkeiten mit anderen Müttern und Vätern nutzen, denn die Erfahrung zeigt: Gemeinsam geht vieles leichter.

## Mitmachen

Mitmachen können alle Mütter und Väter mit ihren Kindern im Kita- oder Grundschulalter. Informationen zum Kurs:

- Kursdauer: 6 Kurseinheiten á 2 Zeitstunden
- Kursteilnehmer: 12 Personen (Erwachsene und deren Kinder)
- Kurskosten: 25,00 € pro TeilnehmerIn inklusive einem Kind
- Wenn Sie Mitglied bei der „AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen“ sind werden die Kosten übernommen.

Die einwöchigen Pausen zwischen den Kurseinheiten dienen dazu, mit Hilfe von „Wochenaufgaben“ ( wie z.B. einmal mit Kindern zusammen kochen) die neuen Ideen in der Familie gleich auszuprobieren.