

**Kurs mit vielen Tipps zur  
Bewegungsförderung und ausgewogener  
Ernährung für Eltern und Kinder  
von 0 bis 6 Monaten**



*Mütter- und Väter-  
beratung*

|             |   |
|-------------|---|
| Kursleitung | Marija Jencic<br>Mütter- und Väterberaterin   |
| Kursdaten   | 13.11.23 – 11.12.23   |
| Zeit        | Montag von 09:00 – 10:00 Uhr  |
| Ort         | Pfarreisaal<br>Stöcklimattstrasse 22A,<br>4513 Langendorf   |
| Kosten      | <b>Der Kurs wird finanziell unterstützt<br/>durch das kantonale Aktionsprogramm<br/>gesundes Körpergewicht</b><br><br>Der Elternbeitrag von 20 Franken ist am<br>ersten Kurstag zu entrichten |

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen  
Für Unfälle wird nicht gehaftet

Auskunft und Anmeldung  
Mütter- und Väterberatung  
032 617 36 26  
mvb.sole@hin.ch

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Kinder beschränkt

## **Bewegung, Ernährung und Spiel für Eltern und Kinder**

### **von 0 bis 6 Monaten**

Gemeinsam mit Ihrem Kind werden Sie an den  
Bewegungs- Ernährungs- und Spielstunden für die  
Kleinsten teilnehmen.

In 5 Lektionen erfahren Sie, welches die wichtigsten  
Entwicklungsphasen Ihres Kindes sind und hören viel  
Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung.

Sie erhalten Anregungen, wie Sie aktiv zur gesunden  
Entwicklung Ihres Kindes beitragen können, dabei  
stehen die Bewegung und der Austausch in der Gruppe  
im Vordergrund.

**Ein Folgekurs für 7 – 12 Monaten wird  
anschliessend angeboten**

*Weitere Informationen: [www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch)*