Kurs Bewegter Lebensstart

Bewegung, Ernährung und Spiel für Eltern mit Kindern im Alter von 0 – 6 Monate

Mit Tipps zur Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung.

Nehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind an den Bewegungs-, Ernährungs- und Spielstunden teil. In 5 Lektionen erfahren Sie, was die wichtigsten Entwicklungsphasen Ihres Kindes sind und Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung. Sie erhalten Anregungen, wie Sie aktiv zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes beitragen können. Dabei steht die Freude an der Bewegung, das Spielen sowie der Austausch in der Gruppe im Vordergrund.

Kursleitung	**Sonja Schädler** Dipl. Pflegefachfrau HF Schwerpunkt Kind, Stillberaterin, Beraterin Mütter- und Väterberatung Werdenberg
Kursdaten	jeweils am Donnerstagnachmittag, 5 Lektionen: **29.10. /5.11./ 12.11./ 19.11./ 26.11.**
Zeit	**15:00 Uhr bis 15:50 Uhr**
Ort	**Familienzentrum Buchs,** Churerstrasse 7, 1. Stock

Die Kurskosten betragen CHF 30.- und werden in der 1. Lektion vor Ort eingezogen. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/-innen. Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.
Anmeldung per Mail an **sonja.schaedler@mvbwberg.ch** oder per Telefon **081 771 40 44**. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Die Teilnehmerzahl ist auf 8-10 Kinder beschränkt.

babyfit®

Mütter & Väter Beratung

Auf Ihre Teilnahme freut sich Sonja Schädler, Mütter- und Väterberatung Werdenberg