



## Eltern-Kind Seminar: „Erst Austoben—Dann Entspannen“

In diesen zwei bewegten Stunden werden verschiedene Bewegungsideen für den Familienalltag vorgestellt, bei denen sich Groß und Klein richtig austoben und ihre Kräfte messen können. Aber auch das „zur Ruhe kommen“ soll danach nicht zu kurz kommen: Kindgerechte Entspannungsideen geben Anregungen für gemeinsame Wohlmomente im hektischen Familienalltag.

Gleichzeitig wird die Bedeutung von Bewegung als wichtige Grundlage für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung von Kindern thematisiert und mit den Praxisanregungen verknüpft.



**Termin:** Freitag 01.02.2019; 14.30–16.30 Uhr

**Ort:** Kinderhaus St. Antonius in Gars (Enzianstraße 2a)

**Referentin:** Ines Eisenbarth (Dipl. Sportökonomin; Bewegungspädagogin)

**Kosten:** kostenlos (gefördert vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forstern Töging am Inn)

**Anmeldung:** Familienstützpunkt Gars/ Reichertsheim per Mail oder Telefon

Foto: Pixabay



### Familienstützpunkt Gars/ Reichertsheim

Familienstützpunkt Gars/ Reichertsheim  
Veronika Schneider  
08073/ 9198 - 22  
veronika.schneider@franziskushaus-au.de  
Enzianstraße 2a  
83536 Gars am Inn

Trägerschaft: Franziskushaus Au am Inn  
gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration und dem Landratsamt Mühldorf  
und den Gemeinden Gars und Reichertsheim