



Angebot

«fit4future» für Eltern

Sie als Eltern haben einen grossen Anteil an der gesunden körperlichen und psychischen Entwicklung Ihres Kindes. Unsere Broschüren sowie die Elternreferate geben Ihnen interessante und wertvolle Tipps für den Alltag in den Bereichen «**Bewegung**», «**Ernährung**» und «**Brainfitness/psychische Gesundheit**» im Kindesalter. Die Broschüren können gratis per Mail bestellt werden oder auf der Website heruntergeladen werden.

ELTERNREFERATE

- ◆ **Themen** Auswahl zwischen Bewegungsförderung, gesunde Ernährung, Brainfitness und Resilienzstärkung im Kindesalter (6-12 Jahre)
- ◆ **Dauer** 90 min Präsentation mit Austausch
- ◆ **Organisation** Referate können von Schulen, Elternvereinen und anderen Elterbildungsstellen gebucht werden
- ◆ **Durchführung** Ein «fit4future» Referent hält den Vortrag an dem vom Organisator gewählten Ort
- ◆ **Kosten** 600.- Franken, Ausnahme sind «fit4future» Schulen, die gratis vom Angebot profitieren
- ◆ **Buchung** Mail an info@fit-4-future.ch. Partnerschulen können das Elternreferat direkt über den Webshop unter www.fit-4-future.ch buchen

REFERAT-THEMEN

- ◆ **Gemeinsam aktiv** Bewegung macht die Knochen stark und steigert das Selbstbewusstsein. Doch in der heutigen Zeit ist genügend Bewegung manchmal eine Herausforderung. Welche Empfehlungen gelten und wie kann ich sie umsetzen?
- ◆ **Ausgewogene Ernährung** Jeder ist und isst anders. Und jeder sagt etwas anderes! Worauf muss ich bei der Ernährung meiner Kinder achten? Wie begeistere ich mein Kind für eine ausgewogene Ernährung? Mit Umsetzungstipps für zuhause
- ◆ **Fit und clever durch den Alltag** Fleiss ist nicht die einzige Voraussetzung für gute Noten: Was ein gesunder Lebensstil mit Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu tun hat und wie Sie ihr Kind unterstützen können

SAVE THE DATE
17. November 2022 in Baar

Kostenloses «fit4future» Elternreferat zum Thema Resilienzstärkung in der Familie mit Nora Völker, Psychologin und systemische Familienberaterin.
Infos unter www.fit4future.ch