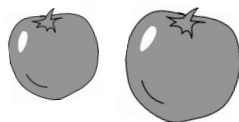


Kursanmeldung



Hiermit melde ich mein Kind verbindlich für den Kurs „Fitte Fritte“ an:

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Email: _____

Ich möchte in den Email-Verteiler des Haus Michael aufgenommen und immer über aktuelle Angebote informiert werden:

JA NEIN

Ich werde zum Elternabend am 09. Februar 2012 um 20.00 Uhr kommen:

JA NEIN

(Datum, Unterschrift)

Die ausgefüllte Anmeldung bitte im Haus Michael abgeben oder an 0228-9739467 faxen!

OFFENE TÜR
HAUS MICHAEL

BARMER GEK die gesund
experten

Fitte Fritte

Ernährung und Sport

Frutte

“Fitte Fritte” - Ein Ernährungs- und Sportkurs für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren in Zusammenarbeit mit der Barmer GEK

01.03.2012 - 16.30 Uhr / 08.03.2012 - 16.30 Uhr / 15.03.2012 - 16.30 Uhr / 22.03.2012 - 16.30 Uhr / 29.03.2012 - 16.30 Uhr (jeweils donnerstags)

In einem 5-wöchigen Kurs lernen Kinder zwischen 8-12 Jahren, mit professioneller Unterstützung von Ernährungsberaterin Frau Dr. Peiler, tolle und gesunde Gerichte zu kochen. Unter fachkundiger Anleitung wird ergänzend dazu gezeigt, wie sich Kinder auch bei schlechtem Wetter oder Zwischendurch sportlich betätigen können.
Es ist also eine gesunde Mischung aus Ernährung und Bewegung.
Der Unkostenbeitrag für den gesamten Kurs beträgt 5,- €!

Elternabend: Donnerstag, 09. Februar 2012 um 20.00 Uhr im Haus Michael!

Weitere Informationen, sowie die Anmeldung zum Elternabend, gibt es auf den ausliegenden Flyern im Haus Michael oder Sie sprechen uns einfach an!

Offene Tür Haus Michael, Bergheimer Strasse 9, Schwarzrheindorf, Tel.: 0228-472554

Die Barmer GEK

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Das Jugendzentrum Offene Tür Haus Michael bietet diesen Kurs in Zusammenarbeit mit der BARMER GEK an.

Die Barmer GEK zählt auch in Tests zu den besten Krankenkassen und wird regelmäßig für ihr Angebot ausgezeichnet.

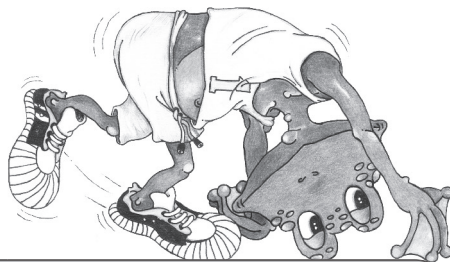
November 2010 - Auszeichnungen im Focus-Money Krankenkassenvergleich

Die Barmer GEK konnte im großen Focus-Money Krankenkassenvergleich 2010 wieder überzeugen. In 4 Kategorien gab es Bestbewertungen. In 7 weiteren Kategorien erhielten wir Top-Bewertungen.

- * Beste Gesundheitsförderung
- * Beste ambulante/integrierte Versorgung
- * Doktors Liebling
- * Umfangreichste Zusatzversicherungen

Top Service

- * Top Zusatzleistungen
- * Top Bonus-/Vorteilsprogramme
- * Top Transparenz
- * Top Prävention
- * Top Naturheilverfahren
- * Top Wahltarife



Der Kurs im Überblick

Dauer des Kurses:	5 Einheiten
Alter:	8 - 12 Jahre
Ort:	Offene Tür Haus Michael
Kurstermine:	01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03. & 29.03.2012
Uhrzeit:	jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss:	24. Januar 2012
Unkostenbeitrag:	5,- €
Eltern-/Infoabend:	09. Februar 2012 - 20.00 Uhr

Worum geht es?

Bei diesem Angebot wird es darum gehen, den Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren die Möglichkeit zu geben, eine Kombination aus leckerem, gesundem Essen und Sport zu erleben.



Die Ernährungsberaterin Frau Dr. Peiler wird gemeinsam mit den Kindern Dinge zubereiten, die gesund und gleichzeitig schnell gemacht sind. Ziel ist es hierbei darauf zu achten, welche Zutaten gesund und trotzdem lecker sind und wie man auch alleine darauf achten kann, eine ausgewogene Ernährung zu bekommen. So werden beispielsweise Pausenbrote gemacht, die nicht nur aus Wurst und Käse bestehen, dennoch aber richtig gut schmecken.

Alle Rezepte wird es hinterher in einer kleinen Rezeptbuchform für jedes Kind geben, so dass diese auch zuhause nachgemacht werden können.

Den zweiten Baustein dieses Kurses bietet ein Sportprogramm, welches ergänzend zu den Kocheinheiten unter ebenfalls professioneller und fachkundiger Anleitung durchgeführt wird.

Hierbei wird es darum gehen den Kindern zu zeigen, welche sportlichen Aktivitäten sie auch machen können, wenn das Wetter trüb und grau ist und man draußen eigentlich nichts machen kann. Ziel soll hierbei eine Mischung aus Spaß und Sport sein, jedoch mit der zielgerichteten Anleitung zur gesunden Bewegung. Der gesamte Kurs basiert also auf den Bausteinen gesunde Ernährung und Sport, die sich gegenseitig ergänzen.

