

Einladung zu online-Veranstaltungen der Gesunden Stunde

Liebe Kinder, liebe Eltern,

wir würden uns sehr freuen, wenn wir ein bisschen Abwechslung in den Familienalltag im Corona-Lockdown bringen könnten: gemeinsam mit Euch möchten wir tanzen, Yoga ausprobieren, spielen, forschen und kochen. Solange wir nicht in Präsenzaktionen zusammenkommen können, bieten wir Euch eine Alternative an: spannende und aktive, aber sichere Veranstaltungen über ZOOM!

Ganz herzlich möchten wir Euch zu folgenden Veranstaltungen einladen:

(1) Hiphop - wir tanzen!

Cecilia hat sich eine tolle Choreographie ausgedacht

Datum: **Freitag, 03. Februar 2021**

Zeit: **15:00 - ca. 16:00 Uhr**

Wer? **Kinder ab ca. 6 Jahre gemeinsam mit den Eltern**

(2) Kochnachmittag: Powersnacks

Sylvia Bobzin lädt zum Kochnachmittag ein: wir zaubern Powersnacks, nicht nur als Zwischenmahlzeit.

Datum: **Donnerstag, 11. Februar 2021**

Zeit: **15:30 - ca. 17:30 Uhr**

Wer? **Kinder ab ca. 4 Jahre gemeinsam mit den Eltern**

(3) Eltern-Kind-Yoga

Cecilia lädt heute zum Yoga ein: mit vielen tollen Bewegungen, die Ihr immer wieder üben könnt

Datum: **Freitag, 17. Februar 2021**

Zeit: **15:00 - ca. 16:00 Uhr**

Wer? **Kinder ab ca. 4 Jahre gemeinsam mit den Eltern**

(4) Forschernachmittag in der Küche: „Unsichtbares sichtbar machen“

Das Museum am Schölerberg lädt ein zum Forschernachmittag

Datum: Donnerstag, 25. Februar 2021

Zeit: 15:00 - ca. 16:15 Uhr

Wer? Kinder ab ca. 6 Jahre gemeinsam mit den Eltern

(5) Bewegungsspiele für die ganze Familie

Monika Gümpel lädt zu einem bewegten Nachmittag ein

Datum: Donnerstag, 11. März 2021

Zeit: 15:30 - ca. 16:30 Uhr

Wer? Kinder ab ca. 6 Jahre gemeinsam mit den Eltern

(6) Frühlingsküche

Sylvia Bobzin lädt ein, Frühlingsgenüsse zu zaubern mit vielen frischen Kräutern, Obst und jungem Gemüse: farbenfroh, frisch und knackig.

Datum: Dienstag, 16. März 2021

Zeit: 15:30 - ca. 17:30 Uhr

Wer? Kinder ab ca. 4 Jahre gemeinsam mit den Eltern

(7) „Über Wasser“

Ein interaktiver Workshop zur Sonderausstellung im Museum Industriekultur Osnabrück

Datum: Donnerstag, 25. März 2021

Zeit: 15:30 - ca. 16:30 Uhr

Wer? Kinder von 6 - 8 Jahren gemeinsam mit den Eltern

Wie meldet man sich an?

bitte per Mail an gesunde-stunde@Lkos.de (Silke Tegeder-Perwas, bei Rückfragen auch Mobil: 0173 794 2625) bitte gebt an, an welchen Veranstaltungen Ihr dabei sein möchtet. Die Anmeldung ist jeweils bis etwa 4 Tage vor der Veranstaltung möglich.

Was ist erforderlich für die Teilnahme?

- PC/Laptop und eine gute Internetverbindung
- Technischer Ablauf: Die Teilnahme erfolgt über die Plattform ZOOM, die man sich kostenlos herunterladen kann: <https://zoom.us> Man kann aber auch einfach über einen Link an der Veranstaltung teilnehmen.
- Je nach Aktion: Sportkleidung, Sportmatte, Lebensmitteleinkauf und Küchenutensilien

Wie geht es weiter?

Wenn Ihr Euch per Mail angemeldet habt, erhaltet Ihr

- Materiallisten
- Bei den Kochaktionen: die Rezepte, eine Liste mit den erforderlichen Küchen-Utensilien und eine Einkaufsliste
- und die Zugangsdaten zum online-Kurs (**über zoom**).

Wir freuen uns auf Euch und stehen für weitere Fragen gern zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Silke Tegeder-Perwas
Gesunde Stunde e.V.
Mobil 0173 794 2625
Gesunde-stunde@Lkos.de
www.gesundestunde.de

