

## 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](mailto: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](mailto:Gesunde-stunde@Lkos.de)  
[www.gesundestunde.de](http://www.gesundestunde.de)

