



Einladung zu **online**-Veranstaltungen der Gesunden Stunde in den **Osterferien**

Liebe Kinder, liebe Eltern,

wir möchten Euch ein kleines Osterferienprogramm in der ersten Woche der Ferien anbieten: wir starten den Tag mit Bewegung und einer Bodypercussion, außerdem würden wir gerne mit Euch österlich backen und basteln. Lasst Euch überraschen und seid dabei! Wie in den vergangenen Monaten verbinden wir uns über ZOOM.

Ganz herzlich möchten wir Euch zu folgenden Veranstaltungen einladen:

(1) Guten Morgen Yoga

Cecilia beginnt die erste Ferienwoche mit einem kleinen Yoga-Workout: raus aus den Federn!

Datum: **Montag, 29. März 2021**

Zeit: **10:15 - 11:00 Uhr**

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

(2) Guten Morgen Fitness

Auch den Dienstag startet Cecilia mit Euch mit einem kleinen Fitnessprogramm

Datum: **Dienstag, 30. März 2021**

Zeit: **10:15 - ca. 11:00 Uhr**

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

(3) Bodypercussion

Monika Gümpel möchte mit Euch etwas besonders ausprobieren: „Bodypercussion“ - einem einfachen Rhythmus folgend erzeugen wir mit Händen und Füßen Geräusche - Bewegung, die gut tut und das Köpfchen trainiert.

Datum: **Mittwoch, 31. März April 2021**

Zeit: **10:30 - 11:15 Uhr**

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

(4) Österlich kochen und basteln

Sylvia Bobzin lädt zu einer österlichen Back- und Bastelstunde ein.

Datum: **Donnerstag, 01. April 2021**

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

Wer? **Kinder ab ca. 4 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 3 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 Küchensensilien

Wie geht es weiter?

Wenn Ihr Euch per Mail angemeldet habt, erhaltet Ihr

- Materiallisten
- Bei den Kochaktionen: die Rezepte, eine Liste mit den erforderlichen Küchensensilien 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

