



# Die bewegte Familie



Gesunde  
Ernährung



Bewegungsbaustelle

Wandergruppe



Entspannung

Mit anderen in  
Verbindung zu  
treten



**KONTAKT:**

**dang@jao-berlin.de**

**Thao Dang: 0176 12004475**

**Olga Klemm: 0176 12004507**

# Die bewegte Familie



im Kinder-, Jugend- und Familienzentrum  
Haus "Windspiel" Golliner Str.6, 12689 Berlin

## Wir bieten an:

- Gesundes Kochen, gesunde Ernährung (Ernährungspyramide, Basics usw.)
- Entspannungsgruppen (Yoga, Stressbewältigung, Meditation)
- Bewegung/ Sport (Bewegungsbaustelle, Inliner, Tischtennis, Spiele usw.)
- Wandern, Ausflüge, Kennenlernen der Bewegungsmöglichkeiten in der näheren Umgebung usw.

**Willkommen sind:**  
alle Familien mit  
Kindern/Jugendlichen

# donnerstag

**14:30 Uhr bis 16:30 Uhr**

**mit Anmeldung**

Diese Maßnahme ist Teil des Programms „Gesund in Berlin – Stadtteile im Blick“, gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V sowie die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.



Kooperationsverbund  
Gesundheitliche  
Chancengleichheit



Gesundheit  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

