

ELTERN TREFF

Das Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen freut sich,
Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERN TREFF** herzlich einladen zu dürfen.

Regelmäßig möchten wir mit Ihnen und ExpertInnen in gemütlicher Atmosphäre zentrale Themen des Familienalltags besprechen, diskutieren oder einfach Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten.

Thema: „**Bewegung macht schlau**“ –

Die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität im Kindesalter



Das Land
Steiermark

→ Bildung und Gesellschaft

Bewegung und Körpererfahrungen legen den Grundstein für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Denn dadurch wird die geistige Leistungsfähigkeit gefördert. Neben der körperlichen Fitness wirkt sich Bewegung auch positiv auf das Körpergewicht, die Stimmung, auf das Sozialverhalten, auf Konzentration und Aufmerksamkeit sowie auf motorische Fähigkeiten aus.

In einer Zeit, in der Platz zur körperlichen Aktivität immer knapper wird und technische Möglichkeiten das Leben beschleunigen, kommt Bewegung vor allem in städtischen Raum oft zu kurz. Doch wie kann man als Elternteil Kinder und Jugendliche zu Bewegung motivieren und Bewegungsfreude erlangen oder wiederentdecken?

Inhalte: „Bewegung macht schlau“ – Die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität im Kindesalter

- Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Fähigkeiten
- Auswirkungen von Bewegung auf den Körper
- Wie viel Bewegung braucht mein Kind?
- Motivation und Übungsbeispiele für den Alltag

Referent: **Prim. Dr. med. Martin Heine**, Primar der neurologischen Abteilung Feldbach und **Dr.ⁱⁿ Mag.^a Renate Heine-Mernik**, Leiterin EKB St. Margarethen/Raab, Erwachsenenbildnerin und Trainerin für Bewegtes Coaching

Termin: Mittwoch, 17.10.2018 von 18:30-20:00 Uhr

Ort: Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird nach angemeldetem Bedarf (online beim Anmeldeformular) in Gebärdensprache übersetzt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Um Anmeldung wird gebeten – **Achtung, neu!**

Anmeldungen nur mehr online unter www.elterntreff.steiermark.at möglich!