

Anmeldung: elternKURS Ernährung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum elternKURS am **08.06.2013, 10-14 Uhr** an.

Name

Anschrift

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

therapieRAUM
Praxis für Physiotherapie Reinke & Stock



Papenstraße 122
22089 Hamburg

Tel. 0 40 / 42 90 38 40
Fax 0 40 / 42 90 38 42

www.therapieraum-hamburg.de
praxis@therapieraum-hamburg.de

elternKURS



**Warum zappelt
der Zappelphilipp?**

**Ernährung und Entspannung
für aktive Kinder**

Manchen Kindern fällt es schwer, still zu sitzen, sich zu konzentrieren oder sich in eine Gruppe einzufinden. Einige sind verträumt oder temperamentvoll, anderen wird die Diagnose „Konzentrationsstörung“ oder „AD(H)S“ diagnostiziert.

Dabei kann jeder durch seine Ernährung Einfluss nehmen auf die Gehirnaktivität und dadurch sein allgemeines Wohlbefinden und sein Verhalten verbessern.

Vielen Kindern hilft ein energiereiches Frühstück, anderen fehlt es an wichtigen Mineralstoffen. So wie jedes Kind unterschiedlich is(s)t, so gibt es auch für jedes Kind bestimmte Nahrungsmittel die ihm helfen können, sich im Alltag besser zu konzentrieren.

Im Kurs „Warum zappelt der Zappelphilipp?“ finden Eltern und Kinder gemeinsam heraus,

wie viel Zucker in bestimmten Nahrungsmitteln steckt, welche Nahrungsmittel als „Brainfood“ in der Schule helfen können und wie man leckere ungesunde Dinge ab und zu durch leckere gesunde Dinge ersetzen kann.

Der Kurs ist sehr praktisch orientiert und lädt die Teilnehmer ein, durch Ausprobieren dazu zu lernen. Die Eltern bekommen in einem kurz gehaltenen Theorieteil das nötige Wissen über den Zusammenhang zwischen Verhaltensauffälligkeiten und Ernährung – während die Kinder sich in einer Yogastunde entspannen dürfen.

Ich freue mich auf Sie!

Katja Spingler

Dipl. Sozialpädagogin / Ernährungsberaterin

Zielgruppe:

Eltern und andere Interessierte

Kursort:

therapieRAUM
Praxis für Physiotherapie
Reinke & Stock
Papenstraße 122
22089 Hamburg

Gebühr: 30,00 €

Kurstermin:

Samstag, 08.06.2013
10:00 bis 14:00 Uhr

Referentin:

Katja Spingler,
Diplom-Sozialpädagogin
Ernährungsberaterin

Anmeldung bis spätestens 03.06.2013

Die Kursgebühr von 30 € bitte bis zum 03.06.2013 überweisen oder bar vor Ort zahlen.

Bankverbindung

Konto: 50151400 BLZ: 28063253
Verwendungszweck: „elternKURS 2“ und ihr Name