



## Bewegter leben



## Walkinggruppe für Eltern in Brühl

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

**Hildegard Mohlberg**

SkF Familienzentrum St. Margareta  
Mühlenstr. 85 a | 50321 Brühl  
Tel.: 02232/44541  
kita.st.margareta@skf-erftkreis.de  
www.skf-erftkreis.de



**Christina Weber**

Systemische Jugend- und Familienhilfe  
Brühl gemeinnützige GmbH  
Tel.: 0151/53717721  
Christina.Weber@systemische-jugendhilfe.de

**Das Angebot ist kostenlos und  
der Einstieg ist jederzeit möglich.**

Das Angebot ist ein Angebot in Kooperation  
mit dem SkF Familienzentrum  
St. Margareta Brühl.

## Jetzt sind Sie dran!

**Kennen Sie das?**

**Im Alltag immer nur für die Kinder,  
Haushalt und die Arbeit da zu sein?**

Wir bieten Ihnen als Eltern  
die Möglichkeit,  
endlich wieder in Bewegung zu kommen.

Etwas für sich und Ihre Gesundheit  
zu tun sowie Stress abzubauen.

In der **Walkinggruppe** können  
Sie nicht nur Ihr körperliches  
Wohlbefinden verbessern,  
sondern auch neue Kontakte  
zu anderen Eltern knüpfen!

## Los gehts!

Ob Sie mit dem Walken  
erst anfangen oder  
schon erfahrener Walker sind –  
das ist ganz egal.

Oder probieren Sie ganz  
unverbindlich einfach  
mal aus, ob das Walken  
etwas für Sie sein könnte.  
Mit anderen zusammen ist es oft  
viel einfacher,  
den „inneren Schweinehund“  
zu überwinden.

**Wir motivieren uns  
gegenseitig, endlich uns  
selbst etwas Gutes zu tun!**

## Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Wir treffen uns  
jeden Freitag  
(wöchentlich fortlaufend)  
am Schlosspark,  
Eingang Kuckuckstor/Schlossstraße  
in Brühl  
um 9.30 Uhr  
(für 1 Stunde)**

**Beginn am 10.02.2016**

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**