



Bewegter leben



Das Angebot ist kostenlos und
der Einstieg ist jederzeit möglich.

Ihre Ansprechpartnerin:

Edith Krah

Systemische Jugend- und Familienhilfe
Brühl gemeinnützige GmbH

Tel.: 0175 4461284

Edith.Krah@systemische-jugendhilfe.de

Das Angebot ist ein Angebot der
Allgemeinen Förderung der Erziehung
in der Familie gem. §16 SGB VIII und
steht allen Familien in Hürth offen.

Walkinggruppe für Eltern in Hürth

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 an folgenden Terminen
jeweils um 10.30 Uhr (für eine Stunde)**

vor dem Schwimmbad "de Bütt"

in der Sudetenstraße in Hürth:

27.02.18; **06.03.18**; 13.03.18; **20.03.18**;
10.04.18; **17.04.18**; 24.04.18; **08.05.18**;
15.05.18; **22.05.18**; 29.05.18; **05.06.18**;
12.06.18; **19.06.18**; 26.06.18; **03.07.18**;
10.07.18; **04.09.18**; 11.09.18; **18.09.18**;
25.09.18; **02.10.18**; 09.10.18; **16.10.18**;
30.10.18; **06.11.18**; 13.11.18; **20.11.18**;
27.11.18; **04.12.18**; 11.12.18; **18.12.18**

**Das Angebot ist
für Sie kostenlos!**