



Gesund und fit in Neukirchen b. Hl. Blut



GesundheitsBotschafter
der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Cham

Liebe Bürgerinnen und Bürger, liebe Kinder,
in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Cham
bieten wir Ihnen in den Monaten **Juli** und **August 2022** Präventions-
kurse und Ferien-Workshops an.

ALLE KURSE SIND KOSTENFREI!

Anmeldungen telefonisch unter 0 99 47 / 94 08-16 oder per Mail an claudia.zimmermann@neukirchen.bayern

BEWEGUNG

09
Juli

Kinder-Karate - Schnuppertraining - Selbstverteidigung

Veranstalter: Karate Geiger

📍 Schulturnhalle

10.00 - 10.45 Uhr Kinder 3 - 5 Jahre
11.00 - 11.45 Uhr Kinder 6 - 9 Jahre
12.00 - 12.45 Uhr Kinder / Jugendliche 10 - 15 Jahre

3 - 15 Teilnehmer
3 - 15 Teilnehmer
3 - 15 Teilnehmer

27
Juli

Rückenschule für Kinder

Veranstalter: Georg Dorner

📍 Schule Neukirchen

18.00 - 19.00 Uhr Kinder / Jugendliche 6 - 16 Jahre

5 - 25 Teilnehmer

ERNÄHRUNG

01
Aug

Kinderlebensmittel nachgekocht

Veranstalterin: Christina Treimer

📍 Schulküche Neukirchen

Wir bereiten gemeinsam Lebensmittel wie „Milchschnitte“ oder „Müller-Milch“ zu.

09.30 - 11.30 Uhr Kinder 6 - 10 Jahre mit Begleitung eines Erwachsenen 3 - 12 Teilnehmer

22
Aug

Workshop: Warum ist Zucker nicht gut für mich?

Veranstalterin: Christina Treimer

📍 Schulküche Neukirchen

09.30 - 11.00 Uhr Kinder 6 - 10 Jahre mit Begleitung eines Erwachsenen 3 - 12 Teilnehmer

25
Aug

Workshop: Wir bereiten gemeinsam gesunde Brotzeitboxen zu

Veranstalterin: Christina Treimer

📍 Schulküche Neukirchen

09.30 - 11.00 Uhr Kinder 6 - 10 Jahre mit Begleitung eines Erwachsenen 3 - 12 Teilnehmer

ENTSPANNUNG

09
Juli

23
Juli

Waldbaden

Veranstalterin: Susanne Willenbrink

📍 Parkplatz Hohenbogen

04
Aug

01
Sept

Wir tauchen in den Wald und öffnen unsere Sinne, schlendern, staunen und entdecken die Langsamkeit. Spielerisch und kindgerecht nehmen wir uns und die Natur ganz achtsam und bewusst wahr. Wie herrlich entspannend.

jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr Kinder 5 - 14 Jahre

5 - 15 Kinder, plus Erziehungsberechtigte

Klangschalen-Entspannung

Veranstalterin: Ulrike Eckhardt

📍 Kleine Schulturnhalle

Auszeit für Geiste und Seele. Bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

18
Juli

17.00 - 17.30 Uhr Kinder 4 - 8 Jahre, in Begleitung eines Erwachsenen 4 - 20 Teilnehmer

25
Juli

17.00 - 18.00 Uhr Kinder 5 - 9 Jahre 4 - 20 Teilnehmer

03
Aug

04
Aug

Kinderyoga

Veranstalterin: Erika Duschner

📍 Schule Neukirchen

10
Aug

11
Aug

Blockkurs 03. - 11. August 2022. Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche

10.30 - 11.30 Uhr Kinder 6 - 10 Jahre

3 - 12 Teilnehmer