



Mittwoch,
11. Dez. 2024
18.30 Uhr

AOK
In der Au 5
Sigmaringen

Einladung zum Vortrag

„Die Gesundheit unserer Kinder
ist (k)ein Kinderspiel“ – wir schenken
Ihnen Leichtigkeit für Ihren Alltag

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse
Bodensee-Oberschwaben.

Einladung zum Vortrag:

„Die Gesundheit unserer Kinder ist (k)ein Kinderspiel“ – wir schenken Ihnen Leichtigkeit für Ihren Alltag

Wir laden Sie herzlich zu einem Abend mit der erfahrenen Ernährungswissenschaftlerin, Sportwissenschaftlerin und Gesundheitsmanagerin Nathalie Mazingue ein!

Wann: Mittwoch, 11. Dezember 2024

**Wo: AOK - Die Gesundheitskasse,
In der Au 5, 72488 Sigmaringen**

Uhrzeit: 18:30 Uhr – 20:30 Uhr

In diesen abwechslungsreichen Abendstunden erfahren Sie, wie Sie die Gesundheit Ihrer Kinder – und natürlich Ihre Eigene – auf einfache Weise fördern können. Nathalie Mazingue, selbst Mutter und Expertin auf ihrem Gebiet, teilt wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung in den Familienalltag zu integrieren.

Inhalte:

- Wie wir unseren Kindern ein gesundes Leben vorleben und uns dabei selber Gutes tun.
- Warum Kinder intuitiv richtig essen, würden.
- Motivation für Sport, Bewegung und Entspannung.
- Schnelle und kinderfreundliche Rezepte, die begeistern.

Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, in einer lockeren Fragerunde mit der Rednerin Nathalie Mazingue und den AOK-Expertinnen Stephanie Müller (Ernährung/Seelisches Wohlbefinden) und Birgit Sorg (Bewegung/Seelisches Wohlbefinden) direkt ins Gespräch zu kommen.

Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Familie zu einem gesünderen Lebensstil führen können – und das mit viel Spaß und Leichtigkeit!

Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich Ihren Platz!

Anmeldung unter 0711 6525-22169 oder
stephanie.mueller@bw.aok.de