

# BEWEGTER LEBENSSTART

So erreichen Sie uns

Mütter-Väterberatungsstelle

Schachenstrasse 3a

4562 Biberist



Mit vielen Tipps zur Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung für Eltern und ihre Säuglinge von 0 bis 6 Monaten



## Bewegung und Spiel für 0 - 6 monatige Säuglinge

Ort: Mütter-Väterberatungsstelle  
Altersheim Läbensgarte  
Schachenstrasse 3a  
4562 Biberist

Jeweils: Montag von 09:30 bis 10:15 Uhr

# BEWEGTER LEBENSSTART

## Bewegung, Ernährung und Spiel für Eltern und ihr Kind von 0 bis 6 Monaten

Gemeinsam mit Ihrem Kind werden Sie an den Bewegungs- Ernährungs- und Spielstunden für die Kleinsten teilnehmen.

In 5 Lektionen erfahren Sie, was die wichtigsten Entwicklungsphasen Ihres Kindes sind und viel Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung. Sie erhalten Anregungen, wie Sie aktiv zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes beitragen können. Dabei stehen die Freude an der Bewegung, das Drehen und Spielen sowie der Austausch in der Gruppe im Vordergrund.



**Kursleitung** Maya Bohren und Myriam Schibli  
Mütterberaterinnen HFD

**Kursdaten** 5 Lektionen

**Zeit** Montag von 09:30 bis 10:15 Uhr

**Ort** Mütter-Väterberatungsstelle Biberist,  
Schachenstrasse 3a, 4562 Biberist

**Kosten** Der Kurs wird finanziell unterstützt durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz. Der Elternbeitrag von 10 Franken ist in der 1. Lektion vor Ort zu bezahlen

**Auskunft / Anmeldung an**  
Mütter-Väterberatungsstelle, Tel. 032 686 83 54/55 oder  
Mail: [m.bohren@mvb-so.ch](mailto:m.bohren@mvb-so.ch)

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder beschränkt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer/-innen. Für Unfälle kann keine Haftung übernommen werden.

*Weitere Informationen: [www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch)*