



Bewegte Familie

Ein TK-
Kursangebot für
die ganze Familie

**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.

Bewegte Familie

Kinder wollen rennen und klettern, springen und toben. Sie wollen dies vor allem, weil es ihnen Freude bereitet.

Bewegung ist wichtig für die gesunde Entwicklung. Doch Fast Food, Süßigkeiten, Fernsehen, im Auto fahren und kalorienreiche Nahrung gefährdet schon die Gesundheit unserer Jüngsten.

Was können Sie als Eltern tun?

Sie können Partner, Vorbild und Mitspieler sein. Sie können Anregungen geben und mit dem Kind gemeinsam Ideen zur Bewegung draußen und drinnen entwickeln. Sie können die gesunde Entwicklung Ihres Kindes unterstützen.

Wie sieht das Angebot aus?

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren. An insgesamt 6 Nachmittagen à 60 Minuten erhalten Eltern Hinweise, wie sie Bewegungsmangel gemeinsam mit ihren Kindern spielerisch und altersgemäß ausgleichen können. Im Kurs werden Eltern oder Großeltern sowie die Kinder gleichermaßen eingebunden. Auch Eltern profitieren vom Kurs. Denn Bewegung fördert die Gesundheit in jeder Altersgruppe und beugt Krankheiten vor.

Kursbegleitmaterial

Die Techniker Krankenkasse stellt Ihnen ein Kursmanual mit praktischen Bewegungsanregungen für die Familie sowie zwei CDs zur Verfügung.

Mitmachen lohnt sich doppelt!

Für die Teilnahme erhalten die Eltern sowie das Kind jeweils auf ihrem TK-Bonuskonto 1000 Bonuspunkte gutgeschrieben. Wenn Sie noch nicht Teilnehmer am TK-Bonusprogramm sind, können Sie sich unter www.tk-online.de informieren.



Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme kostet 90,-- EUR. Die TK erstattet die Kursgebühren für Erwachsene bis auf einen Eigenanteil von 15,-- EUR. Die Teilnahme der TK-versicherten Kinder ist kostenfrei.

TK-Versicherte reichen Ihre Teilnahmebescheinigung und die Quittung bei der TK ein und erhalten umgehend 75,-- EUR zurückerstattet.

Für Versicherte anderer gesetzlicher Krankenkassen kostet der Kurs 90,-- EUR pro Erwachsener. Für Kinder ist die Teilnahme kostenfrei. Als Versicherte anderer Krankenkassen reichen Sie Ihre Teilnahmebestätigung und die Quittung zur Kostenrückerstattung bei Ihrer Krankenkasse ein.

Was ist sonst zu beachten?

Bequeme Kleidung und Sportschuhe werden benötigt. Bitte beachten Sie, dass Kinder mit mindestens einer erwachsenen Begleitperson am Kurs teilnehmen.

In welcher Stadt möchten Sie an dem Kurs
"Bewegte Familie" teilnehmen:

Ort: _____

Kursbeginn: _____

Mit wievielen Kindern möchten Sie an dem
Kurs teilnehmen:

mit Kind/ern

Bitte
freimachen

Antwortkarte

Barbara Fraszka-Bosswick
Psychomotorik Erlangen
Egerstr. 16
91056 Erlangen

Hier falzen

Unterschriften: _____

Ich bin nicht bei der TK versichert Ich bin nicht bei der TK versichert

Mein/e Kind/er ist/sind nicht bei der TK versichert Mein/e Kind/er ist/sind nicht bei der TK versichert

Tel.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Straße, Nr.: _____

Name, Vorname: _____

Mutter Vater

Wir möchten an dem Angebot "Bewegte Familie" teilnehmen.

Anmeldung

Hier falzen

Wo und Wann finden die Kurse statt?

Die aktuellen Kurstermine erfahren Sie direkt bei Ihrer
Kursleitung.

Kursleitung: Barbara Fraszka-Bosswick
Telefon: 09135-727141
eMail: bosswick@psymoter.de

Anmeldung

Sie können sich anmelden:

- per nebenstehender Antwortkarte
(bitte vollständig ausfüllen)
- per E-Mail: bosswick@psymoter.de

Für weitere Fragen zu unseren Kursangeboten stehen
wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Sie erreichen uns unter der Telefonnummer:

01802- 22 67 87

(6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)

Weitere Informationen zu verschiedenen Gesundheits-
themen finden Sie auch im Internet unter

www.tk-online.de

Loggen Sie sich ein!

Für eine Antwortkarte falzen Sie bitte den
einseitigen Ausdruck dieser Seite an den
gestrichelten Linien, falten diese linke Spalte
zuerst nach hinten, und kleben dann die
rechte Spalte auf die umgefaltete Linke auf.