

**WENIGER SITZEN –
MEHR BEWEGEN:
AKTIVE FREIZEIT
STATT BILDSCHIRM**

**22.01.2026
—
19.30 Uhr**

ONLINE- ELTERNABEND

ANMELDUNG UNTER: WWW.GESUNDES-BOOT.DE

Zum kostenfreien Online-Elternabend des Gesundheitsförderprogramms *Komm mit in das gesunde Boot* sind Sie herzlich eingeladen. Neben einem kurzen Programmüberblick geben Expertinnen und Experten der Universität Ulm Antworten auf Ihre Fragen zu Medienkonsum, Freizeitgestaltung und Bewegung. Der Elternabend beinhaltet:

- ▶ Tipps und Tricks für einen gesunden Umgang mit Medien und aktive Alternativen
- ▶ Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten, um gemeinsam als Familie gesund zu leben

Ein Programm der



Gefördert durch

