

## Bewegt und entspannt durch den Tag



### Daniela Ostendorf

ÜL-C Kinder- und Jugendturnen (NTB),  
ÜL-B Gesundheitssport/Prävention Kinder (NTB),  
ÜL- B Orthopädie Reha-Sport/Prävention (BSN),  
ÜL-B Reha-Sport/Prävention GB (BSN)

**Die Betreuung der Kinder erfolgt durch unser FamilienberaterInnen-Team.**



**weplace®**

Kinder- und Jugendhilfe  
Dr. Hermann Günter Faber, M.A.

Zur Vinter Höhe 2  
49586 Neuenkirchen  
Tel. 0 54 65 - 20 57 300  
Fax 0 54 65 - 20 57 301  
[www.weplace-jugendhilfe.de](http://www.weplace-jugendhilfe.de)  
[info@weplace-jugendhilfe.de](mailto:info@weplace-jugendhilfe.de)



**AUSZEIT-TAG!**

Ein Angebot für Pflegeeltern

# Entspannung für weplace- Pflegemütter/Väter

Für unsere Pflegeeltern bieten wir einen Auszeit-Tag aus dem Familienalltag an.

**Mit diesem Angebot möchten wir uns bei unseren Pflegeeltern für Ihr Engagement und Ihren Einsatz bedanken!**

Damit eine Unterbringung ihrer Pflegekinder nicht der Hinderungsgrund ist, dürfen Ihre Kinder mit anreisen. Sie werden an diesem Tag vor Ort von unseren pädagogischen Fachkräften betreut.

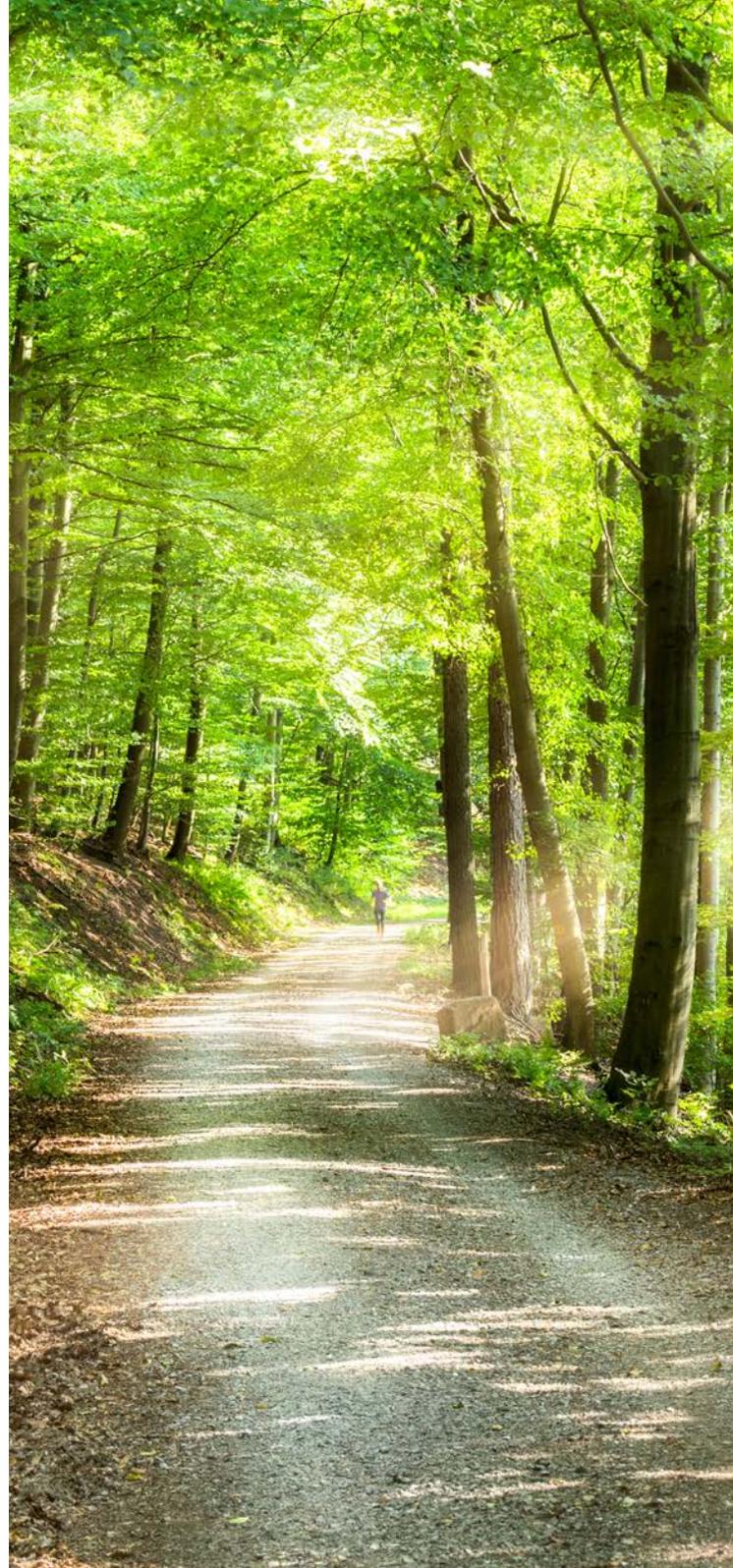
## Was erwartet Sie an diesem Tag?

Sie werden unter verschiedenen Aspekten u.a. Körperwahrnehmung und Entspannung durch den Tag begleitet.

Mit kleinen Bewegungseinheiten werden Sie zu den Themen Kräftigung der Rückenmuskulatur, Haltung und Achtsamkeit angeleitet, um ihren Tagesablauf unter einem anderen Blickwinkel organisieren zu können.

Entspannung und Reflexion stehen an diesem Tag im Vordergrund.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt!



## Informationen zur Veranstaltung

Termin: 14.09.2024  
Beginn: 10:00 Uhr  
Abschluss: ca. 16:30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Artlandkotten  
Haus Düne  
Bremer Straße 112  
49610 Quakenbrück

### Was ist mitzubringen:

- Einen Tag Zeit
- Gute Laune
- Wetterfeste Kleidung (Outdoor)
- Feste Schuhe
- Warme Socken
- Kissen (wer mag)
- Handtuch
- Bekleidung mit viel Bewegungsfreiheit/  
Sportbekleidung

### Anmeldung für Pflegeeltern und Kinder:

Bitte bis zum **30.08.2024**  
per Mail an Daniela Ostendorf  
**verwaltung@weplace-jugendhilfe.de** oder  
telefonisch unter **05465 2057300**

### Kinderbetreuung:

Ev. Kindergarten  
Hauptstraße 56  
49635 Badbergen

Um 9:30 Uhr Abgabe der Kinder