

# Förderverein der Johann-Adam-Förster Schule e.V.



36088 Hünfeld, Ostlandring 10

Telefon: 06652 / 2695

Telefax: 06652 / 917576

eMail: Poststelle.7371@schule.landkreis-fulda.de

## Entspannungskurs für die Kinder der Nachmittagsbetreuung

Liebe Kinder und Eltern

Am 24. April 2024 starten wir mit einem Entspannungskurs in der Betreuung!

Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, auch Momente der Ruhe zu finden, damit Anzeichen von Stress wie Schlafstörungen, Kopf oder Bauchschmerzen, Müdigkeit/Lustlosigkeit aber auch Traurigkeit, Schulangst, Konzentrationsschwierigkeiten oder schlechte Laune möglichst nicht auftreten.

Die heutige Zeit/Alltag hält viele Herausforderungen bereit. Viele Termine, hoher Fernseh-/Computerkonsum, unsichere Familienbindung, schulischer Leistungsdruck, Zeitmangel der Eltern, Streit/Probleme, Ärger....

Viele Kinder wirken durch ihren stresshaften und reizüberfluteten Alltag oft unruhig, unkonzentriert und impulsiv oder angespannt, erregt oder aufgedreht. Es können sich auffällige Verhaltensweisen, Zurückgezogenheit, Aggressionen und Ängste entwickeln.

Mit diesen Hintergründen hat sich der Förderverein der JAF Schule überlegt, ein tolles Angebot für jedes Kind der Nachmittagsbetreuung anzubieten!

Der Entspannungskurs findet ab dem 24.04.24 **jeden Mittwoch in der Zeit von 14:30-15:15 Uhr** statt. Die Kinder werden dafür in kleinere Gruppen aufgeteilt, sodass jeder in regelm. Abständen die Möglichkeit einer Teilnahme hat. In dieser Zeit werden dann altersgerechte Übungen (PMR, Autogenes Training, Fantasiereisen, Yoga,...) durch die **qualifizierte Physiotherapeutin Jessica Weisheit** durchgeführt, um die kleinen Köpfe wieder ins Gleichgewicht zu bringen 😊

### Wichtig für euch als Eltern

- die **Kosten** für den Kurs übernimmt komplett der Förderverein (Wer den Förderverein aber gerne unterstützen möchte, kann das in Zusammenarbeit mit uns aber auch über seine Krankenkasse bezuschussen lassen- was natürlich eine mega tolle Sache wäre 😊 Wer da weitere Infos braucht, spricht uns bitte an!!!)
- **Abholzeit** für die teilnehmenden Kids am jeweiligen Mittwoch bitte erst ab **15:20 Uhr** (der Kurs soll ja nicht unterbrochen/gestört werden 😊) ...unsere lieben Damen der Nachmittagsbetreuung werden dann kommunizieren, wann welches Kind dran ist
- Ist die Teilnahme eines Kindes **NICHT** gewünscht, so gebt das bitte an Frau Dörner weiter! Damit dann wieder gut geplant werden kann – Danke!

Viele Grüße und eine schöne Ferienzeit wünschen euch

Nadine & Nadine