

# Sommerwoche für Kinder ab 7 Jahren

„kochen.essen.bewegen.leben“

[www.gudrun-bertignoll.at](http://www.gudrun-bertignoll.at)



Termin: 16. bis 20. August Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 15 Uhr



## Was erwartet euch?

Ihr kommt zu mir nach Hause und los geht's. Wir bereiten uns ein Frühstück (aus frischen regionalen Zutaten), essen gemeinsam & dann machen wir uns, begleitet von den kleinen Hunden Domingo & Cookie, auf den Weg in die Natur. Was uns dort wohl wartet? Bauen wir im Bach einen Staudamm? Nehmen wir ein Schlammbad? Bemalen wir Steine? Sammeln wir im Wald schöne Blätter für die Tischdeko? Uns fällt bestimmt etwas Tolles ein! Hungrig kochen wir uns ein Mittagessen und nach einer kurzen „Ernährungseinheit“, ihr werdet Ernährungsprofis, geht's ab in den Pool oder wir machen es uns auf der Wiese mit einem Spiel, einem Buch,... gemütlich. Oder schauen einfach den Hunden beim Spielen zu? Ich hab zu Weihnachten eine Gitarre bekommen, somit wäre gemeinsam zu musizieren richtig toll! Mal schauen, ob ich schon ein Lied spielen kann. 😊 Falls ihr gerne singt, selbst musiziert,... machen wir das. Ansonsten lassen wir es einfach! Wir entscheiden gemeinsam, was uns heute Freude macht. Es sind schließlich Ferien!

# Sommerwoche für Kinder ab 7 Jahren

## Wer kann teilnehmen & was kostet es?

Kinder ab 7 Jahren sind herzlich Willkommen

Die Woche kostet: 300,00 Euro exkl. Ust (360 Euro inkl. Ust)

inkludiert sind Frühstück, Mittagessen, Getränke, Jause, Ernährungseinheiten, Rezeptmappe (wird selbst gestaltet),

Der SVS Gesundheitshunderter für Kinder kann eingelöst werden

## Wer bin ich?



Ich bin Ernährungswissenschaftlerin, für ziemlich jeden „Blödin“ zu haben, zudem bin ich Mama von 2 Söhnen, stolze Hundebesitzerin 😊

Ich habe langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern (mehrjährige Leitung diverser Abnehm-camps, zahlreiche Workshops mit Kindern (Kinderuni, gesunder Kindergarten,...))

## Interesse & Fragen ?

Einfach melden! Ich freue mich auf deine Anfrage! Gudrun 0650 8412782 oder [info@gudrun-bertignoll.at](mailto:info@gudrun-bertignoll.at)

Weitere Infos auch auf meiner Homepage unter [www.gudrun-bertignoll.at](http://www.gudrun-bertignoll.at)

Kurz zusammengefasst „unser Tag“

1. gemeinsam frühstücken
2. ab in die Natur (Garten und Wald)!
3. gemeinsam Mittagessen kochen, Tisch decken, gemeinsam essen
4. kurze Ernährungseinheit ( ca. 60 Minuten)
5. spielen, lesen, Pool genießen, musizieren,...
6. SPASS haben

