

„Junge Familie – Gemeinsam Leben und Erleben“

Freitag

- * bis 16.00 Uhr **Anreise**
- * 17.00 Uhr **Begrüßung** der Teilnehmer und organisatorische Hinweise & Vorstellung des Programms inklusive Ablaufplan
- * 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
- * 19.00 Uhr **Entspannungsübungen** für die ganze Familie unter Anleitung einer Trainerin -> Treffpunkt: Entspannungsraum

Samstag

- * 8.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- * 9.30 Uhr **Workshop Ernährung – Iss dich schlau!** -> Treffpunkt: Lehrküche
- * ca. 12.30 Uhr gemeinsames Mittagessen
- * 15.00 Uhr **1. Workshop Stressbewältigung** für die Eltern & Kinder unter Anleitung einer Trainerin ->Treffpunkt: Entspannungsraum
- * 16.00 Uhr **2. Workshop Stressbewältigung** für Eltern
(während des 2.Workshops werden die Kinder vom Team des KIEZ Querxenland betreut)
- * 18.30 Uhr Ausklang des Tages bei einem **gemütlichen Grillabend mit Schalenfeuer und Knüppelteig**

Sonntag

- * 7.30 Uhr **Frühspport für alle** -> Treffpunkt: Kulti
- * 8.15 Uhr gemeinsames Frühstück
- Vormittags Zeit für gemeinsame Aktivitäten z. B. **Waldrallye – Gemeinsam ans Ziel**
- selbstständig-
- 11.30 Uhr **Abschluss**, Auswertung und Verabschiedung
- 12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
- 13.00 Uhr **Abreise**