

also . . .

SOLOTUTTI

OFFENER (ALLEIN)ERZIEHENDENTREFF

20. OKTOBER 2026

GESUND & BEWEGT DURCH DEN FAMILIENALLTAG

Was tut uns und unserer Familie gut? Gemeinsam möchten wir entdecken, was im Alltag bereits gut gelingt, Erfahrungen teilen und neue, einfache Ideen rund um Ernährung und Bewegung sammeln.

Dabei beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Wie gelingt gesunde Ernährung unkompliziert im Alltag?
- Welche kleinen Bewegungsideen passen zu uns?
- Was hilft, wenn Zeit, Energie oder Budget knapp sind?

Lasst uns gemeinsam gesunde Ernährung und Bewegung erleben, ausprobieren und uns darüber austauschen. Bringt gerne eure Ideen, Erfahrungen oder ein Lieblingsrezept mit. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Treff und einen wertvollen Austausch!

Euer Solotutti - Team



**Bei Fragen & zur Anmeldung
gerne telefonisch oder per WhatsApp an:**

Luise Militzer: 0176 21 47 46 26

Katharina Bonnet-Sopp: 0155 60 12 29 49

**Uhrzeit: 9 - 11. 30 Uhr
Familien - und Kulturcafé a.l.s.o. e.V.
Schwäbisch Gmünd**

Aktion:Familie

STÄRKE
Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



a.l.s.o. e.V. ... Goethestraße 65 ... 73525 Schwäbisch Gmünd ... www.alsogmuend.de