

## Gesunde Stunde



PC und Fernsehen erlangen in unserem Alltag immer mehr an Bedeutung. Die Zeit für Familienaktivitäten und gemeinsame Mahlzeiten wird immer weniger. Wie können wir dieser Entwicklung entgegenwirken?

Die Gesunde Stunde <sup>[1]</sup> unterstützt Familien, ihre eigenen Lebensgewohnheiten aktiv zu gestalten. Dazu gehört eine tägliche Gesunde Stunde ohne Fernseh- und Computerkonsum. Stattdessen heißt die Devise: Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie. Für die Umsetzung Ihrer eigenen Gesunden Stunde bieten wir Ihnen kostenlos Ideen, Schnupperangebote, Tipps und Informationen. Dabei sind auch Ihre Ideen und Erfahrungen gefragt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – MACHEN SIE MIT!

---

**Quell-URL:** <https://www.landkreis-osnabrueck.de/veterinaer-gesundheit/gesundheitsfoerderung/gesundestunde>

### Links

[1] <http://www.gesundestunde.de/>