

Wir unterstützen dich...

Es können sowohl junge Schwangere als auch junge Mütter teilnehmen.

Jeweils mittwochs
Beginn: 14:30 Uhr
Ende: 16:30 Uhr

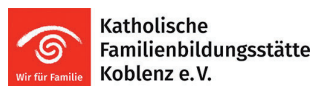
Die Teilnahme an dem Kurs ist kostenfrei.

Wir treffen uns hier:
Familienbildungsstätte/
Mehrgenerationenhaus
Thielenstraße 13
56073 Koblenz

Weitere Informationen und
Teilnahmebedingungen unter:

Telefon: 0261 35679
E-Mail: info@fbs-koblenz.de
www.fbs-koblenz.de

In Kooperation mit:



Danke für deine Förderung!

Sparkasse Koblenz
IBAN: DE85 5705 0120 0000 0376 48
BIC: MALADE51KOB

Pax Bank Köln:
DE39 3706 0193 3002 0690 07
BIC: GENODE33PAX



JUMP!

**JUNGE MÜTTER
MIT PLAN**

Vier Treffen, jeweils mittwochs im Mehrgenerationenhaus
der Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V.

21.10.2026
28.10.2026
04.11.2026
11.11.2026



Programm-Ablauf

Anmeldung

Eine Schwangerschaft ist ein guter Einstieg in eine bewusste Ernährung. Gesundes Essen ist für Mutter und Kind wichtig.

Wir wollen mit Spaß gemeinsam kochen und zusammen essen.

Thema des 1. Tages:

Wie kann ich mich gesund und kostengünstig ernähren?

Thema des 2. Tages:

Was ist alles in der Nahrung, worauf muss ich achten? Während eines gemeinsamen Einkaufes werden die Lebensmittel genauer geprüft.

Thema des 3. Tages:

Erstes gemeinsames Kochen. Wie kann ich gesunde Mahlzeiten zubereiten?

Thema des 4. Tages:

Zweites gemeinsames Kochen und Praktisches rund um das Thema Essen.

Vieles von diesem Kurs könnt ihr anschließend in euren Alltag übertragen.



Anmeldung bitte bis zum 19.10.26 bei:

Jessica Yildiz
Telefonisch: 0261 30424-19
oder per E-Mail: jy@skf-koblenz.de

Wir brauchen folgende Angaben:

- Bist du schwanger?
- Benötigst Du eine Kinderbetreuung (kostenlos)?
Falls ja: Alter des Kindes