

## Mama & Kind in Bewegung

### Hula Hoop für groß & klein

Das Angebot richtet sich an Eltern und ihre Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren mit Begrüßungs- und Bewegungsliedern für die Kleinen und einer Bewegungslandschaft.

Die Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind steht im Vordergrund.

Gleichzeitig ist es die Zeit der körperlichen Erholung/Stärkung für die Frau, das bedeutet viel Ruhe, Entspannung und Familienzeit, aber gleichzeitig auch sanfte Basis-Übungen aus Kraft- und Cardiotraining für die Regeneration.

**Freitag, 9.30 – 11.30 Uhr**

Ort: Haus der Familie Horn-Lehe/Borgfeld/Oberneuland

*Kursleitung: Saskia Kracke*

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Anmeldung und nähere Informationen** unter Tel. 0176 4236 2937 oder per E-Mail an [hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de](mailto:hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de)

#### **Ein Angebot von:**

[Haus der Familie Horn-Lehe](#)

#### **Adresse:**

Am Lehester Deich 17  
28357 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Meryem Yigin

#### **Telefon:**

0176 4236 2937

#### **E-Mail-Adresse:**

[hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de](mailto:hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de)

#### **Internetadresse:**

[www.afsd.bremen.de](http://www.afsd.bremen.de)

#### **Nächste Termine:**

- 19.07.2024, 09:30 – 11:30
- 26.07.2024, 09:30 – 11:30
- 02.08.2024, 09:30 – 11:30
- 09.08.2024, 09:30 – 11:30
- 16.08.2024, 09:30 – 11:30

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

Teilnahme kostenlos