

## 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:

- 29.11.2024, 09:30 – 11:30
- 06.12.2024, 09:30 – 11:30
- 13.12.2024, 09:30 – 11:30
- 20.12.2024, 09:30 – 11:30
- 27.12.2024, 09:30 – 11:30

#### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

#### Kosten:

Teilnahme kostenlos