



# Neue Kurse 2023



## Montags:

### **Kids in Bewegung** (10 Monate – 2 Jahre)

Hier können sich die Kids in der Bewegungsbaustelle austoben und die Eltern haben Zeit um sich über alle Fragen des Alltags mit Kindern auszutauschen  
09.01.23-27.03.23; 09:30-11:00 Uhr  
Kursgebühr: 85€  
Einstieg jederzeit möglich.

### **Krabbelgruppe** (0-12 Monate)

Die Babys machen erste Gruppen- und Krabbelerfahrungen und die Eltern haben Zeit sich mit unserer erfahrenen Kursleiterin über alle Themen rund um das erste Jahr mit Baby auszutauschen  
09.01.23-27.03.23; 11:00-12:30 Uhr  
Kursgebühr: 85€  
Einstieg jederzeit möglich.

### **Eltern-Baby-Yoga** (0-12 Monate)

Eltern-Baby-Yoga lädt zu einer intensiven gemeinsame Auszeit im Alltag ein. Gemeinsam Yoga üben, achtsame Bewegungen erleben, Zeit für Entspannung, die Verbindung stärken.  
09.01.23-27.02.23; 14:30-15:30 Uhr  
Kursgebühr: 59€

### **Eltern-Kind-Yoga** (1-3 Jahre)

Eltern-Kind-Yoga lädt zu einer intensiven gemeinsame Auszeit im Alltag ein. Auch die Kleinen werden schon spielerisch mit in die Yogapraxis eingebunden.  
09.01.23-27.02.23; 15:30-16:30 Uhr  
Kursgebühr: 59€

### **Yoga für Schwangere**

Beim Yoga für Schwangere stehen sanfte Übungen und die richtige Atmung im Mittelpunkt. Es gibt der werdenden Mutter Zeit für sich und Zeit, sich auf die vielen Veränderungen während einer Schwangerschaft einzustellen.  
09.01.23-27.02.23; 16:30-17:30 Uhr  
Kursgebühr: 64€

## Dienstags:

### **Delfi**

DELFI® begleitet Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr.  
10.01.23-28.03.23; 9:15 & 10:45 & 12:15 Uhr  
Kursgebühr: 115€

### **KOSTENFREI Spielzeit Warme Orte**

Wir wollen, dass Sie gut durch den Winter kommen. Wir laden Sie ein, bei uns zu spielen und eine schöne, warme Zeit zu verbringen.  
14.12.22- 28.03.23; 14:00-15:00 Uhr

**!!!! Kostenfreie offene Elternberatung 10:00 – 11:30 Uhr oder nach Absprache!!!!**



### Mittwochs:

**KOSTENFREI Gedichte für Wichte** (0-3 Jahre)  
Bücher, Lieder und Fingerspiele für die Kleinen.  
Jeden Mittwoch, 10.00-10.45 Uhr

**KOSTENFREI Eltern Café mit Krabbelparcours**  
In gemütlicher Runde haben Sie die Möglichkeit sich auszutauschen. Für die Kinder gibt es Spielmöglichkeiten. Ab Geburt bis ca. 3 Jahre  
Jeden Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

### Musikgarten

Musizieren ist gerade im Kleinkindalter Nahrung für Körper, Seele und Gehirn.  
11.01.23- 12.04.23; 15.00-15.45 (ab 4 Monaten)  
11.01.23- 12.04.23; 16.00-16.45 (1,5 – 3 Jahre)  
11.01.23- 12.04.23; 17.00-17.45 (3- 5 Jahre)  
Kursgebühr: je 66€  
Einstieg jederzeit möglich.

### Donnerstags:

**KOSTENFREI Gedichte für Wichte**  
**Spanisch – Deutsch**  
Bücher, Lieder und Fingerspiele für die Kleinen.  
Jeden Donnerstag, 14.30-15.15 Uhr (0 – 3 Jahre)

### Freitags:

#### Musik und Entspannung

Mit Musik und Bewegung kann man hier entspannt die Woche ausklingen lassen  
13.01.23-03.03.23; 9.30 – 11.00 Uhr (0-9 Monate)  
13.01.23-03.03.23; 11.00-12.30 Uhr (10 M- 1,5 J.)  
Kursgebühr: 77€  
Einstieg jederzeit möglich.

**KOSTENFREI Wellcome Sprechstunde(telefonisch)**  
Jeden Freitag, 10.00-12.00 Uhr  
Für Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr,  
Gesa Schütte: 0160 92003221

### Zwillingstreff

Freitags treffen sich junge Zwillingmütter/-väter mit ihren Zwillingen zum Kennenlernen und Austausch.  
13.01.23-03.03.23; 10.00-11.30 Uhr  
Kursgebühr: 56€  
Einstieg jederzeit möglich.

### Babymassage

Babys lieben Berührungen. Hier werden Massagetechniken gelernt, mit denen die Bindung zwischen Eltern und Baby in entspannter und achtsamer Atmosphäre gestärkt wird.  
03.02.23 – 03.03.23; 13.00 – 14.30 Uhr  
Kursgebühr: 55€

### Samstags:

#### Familienyoga

In Partnerübungen und lustigen Yogaspielen wird gelacht, gedehnt und gekräftigt.  
11.02. – 08.07.23; 10:00 – 11:00 Uhr (1x im Monate);  
Kursgebühr: 36€  
Einstieg jederzeit möglich

#### **KOSTENFREI FABI Café- Frühstück für (Alleinerziehende) Familien**

Herzlich eingeladen sind (alleinerziehende) Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren. In gemütlicher Runde bei einem französischen Frühstück ist Zeit für Gespräche und Austausch.  
letzter Samstag im Monat; 9.30-11.30 Uhr

#### Anmeldungen unter:

[info@familienbildung-hh.de](mailto:info@familienbildung-hh.de) oder  
telefonisch unter: 2291244

#### Besuchen Sie uns auch unter:

[www.familienbildung-hh.de](http://www.familienbildung-hh.de) oder  
[www.facebook.com/Kursanmeldung/](https://www.facebook.com/Kursanmeldung/)