



## Sommerferien in der FABI

### Kostenfreies Sommerferienprogramm

#### **Donnerstag 07.07. 10:00-11.30 Uhr Miniolympiade für Kinder von 1-4 Jahren**

Lustige Spiele und Stationen meistern Kinder und Eltern zusammen.

#### **Montag 11.07. 10:00-12.00 Uhr FABI im Park auf dem Spielplatz Landwehr**

Wir laden euch zu Spielen und Getränken ein. Kommt direkt dort vorbei.

#### **Dienstag 12.07. 10:00-11.30 Uhr Bewegungsbaustelle**

Bewegung und gemeinsames Spielen sind für die Kleinsten das Schönste.

#### **Mittwoch 13.07. 10:30-12:00 Uhr Elterncafé**

Mittwochvormittag laden wir zu einem Elterncafé bei uns in die Familienbildungsstätte ein.

#### **Mittwoch 13.07. 14:00-15.30 Uhr Bewegungsbaustelle**

Bewegung und gemeinsames Spielen sind für die Kleinsten das Schönste.

#### **Donnerstag 14.07. 9:30-12.30 Uhr Buggytour Altona**

Mit Familienaugen die Stadt entdecken! Es geht in den schönen Stadtteil Altona.

Eine ortskundige Mami führt euch durch die schönsten Ecken von Ottensen.

Startpunkt: Wir treffen uns unten vor der Tür in der Lübecker Straße 101, Familien aus anderen Stadtteilen können dann in Altona dazukommen.

#### **Dienstag 19.07. 9:30-12.30 Uhr Buggytour Barmbek**

Mit Familienaugen die Stadt entdecken! Es geht in den lebendigen Stadtteil Barmbek.

Eine ortskundige Mami führt euch durch interessante und schöne Ecken von Barmbek.

Startpunkt: Wir treffen uns unten vor der Tür in der Lübecker Straße 101, wer mag, kann auch in Barmbek dazukommen.

#### **Dienstag 16.08. 10:00-12.00 Uhr FABI im Park auf dem Spielplatz Landwehr**

Wir laden euch zu Spielen und Getränken ein. Kommt direkt dort vorbei.

#### **Mittwoch 17.08. 10:30-12:00 Uhr Elterncafé**

Mittwochvormittag laden wir zu einem Elterncafé bei uns in die Familienbildungsstätte ein.

**Anmeldungen unter: [info@familienbildung-hh.de](mailto:info@familienbildung-hh.de) oder telefonisch unter: 040-2291244**

**Besuchen Sie uns auch unter:**

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





## Sommerferien in der FABI

# Kostenfreies Sommerferienprogramm

**Freitag 12.08. bis Sonntag 14.08.22**  
**3 Wohlfühltag mit Musik und Entspannung**  
**für Babys ab 5 bis 13 Monate mit ihren Eltern**

Sommerferien in Hamburg?

Komm mit deinem Baby auf eine Insel der Entspannung und Musik...

Drei Tage abtauchen aus dem Großstadtleben hinein in einen Raum voller Ruhe, Harmonie und Berührung.

An diesen drei Tagen habt ihr gemeinsam Zeit mit euren Babys zu singen, tanzen und sie angeleitet zu beobachten. Für euch selber sind Atemübungen aus der Emotionalen Ersten Hilfe dabei, eine Einführung in die Babybeobachtung und der Austausch mit der Gruppe über Stresssituationen wie z.B. „Was macht es mit mir, wenn mein Baby weint?“. Unsere Dozentin Anja Mattner bringt Hilfestellungen bei Themen: „Was setzt mich unter Stress? Wie kann ich mir helfen?“ und Entspannungsübungen mit ein.

Am Sonntag sind besonders Paare eingeladen zusammen zu kommen und gemeinsam als Familie die Zeit zu genießen.

**Freitag: 14.00-18.00 Uhr inkl. Pause:**

- Musik und Entspannung
- Einführung Selbstanbindung
- Austausch: Was setzt mich unter Stress? Wie kann ich mir helfen?
- Atemübungen
- tanzen und singen

**Samstag: 10.00-13.00 Uhr inkl. Pause:**

- Musik und Entspannung
- Austausch: Was macht es mit mir, wenn mein Baby weint?
- Einführung in die Babybeobachtung mit Selbstanbindung
- tanzen und singen

**Sonntag: 10.00-11.30 Uhr:**

- Musik und Entspannung für Paare mit ihrem Baby
- Austausch
- tanzen und singen

Anmeldungen unter: [info@familienbildung-hh.de](mailto:info@familienbildung-hh.de) oder telefonisch unter: 040-2291244

Besuchen Sie uns auch unter:

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

