

Mama-Kind-Sport

Training, Dehnung, Entspannung

Thema: Während sich Mama ein leichtes Training mit einfachen Dehnübungen gönnt, bleibt das Kind in Mamas Nähe, schläft, spielt, schaut zu oder trainiert mit. Bewegung, Familienzeit und sozialer Austausch finden gleichzeitig im geschützten Rahmen statt. Bitte gemütliche (Sport-) Sachen anziehen und etwas zum Trinken mitbringen. Anschließend lädt das Baby-Café noch zum Plaudern und Spielen ein.

Komm vorbei und genieße die gemeinsame Zeit!

Für wen: Eltern mit Kindern
Eltern mit Kinder von 0 bis ca.1,0 Jahre

Wann: jeden Dienstag
von 10:30 – 11:30 Uhr

Wo: "Haus der Begegnung"
Bewegungsraum
Otto-Marquardt-Str. 8
10369 Berlin

Mit wem: **Fitnesstrainerin Alina (ukrainisch, deutsch, russisch)**
Bitte anmelden: awo.mamakindsport@gmail.com

**Dieses Angebot
ist kostenfrei.**

Gefördert von:

Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



B



Bezirksamt
Lichtenberg

■ SOLIDARITÄT ■ TOLERANZ ■ FREIHEIT ■ GLEICHHEIT ■ GERECHTIGKEIT