



SEI AKTIV!-Angebote im Januar 2022

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.

Die Angebote finden **online und offline** statt.

Bewegung für alle (ONLINE)

Die Angebote sind jede Woche.

Montag: 8:30 bis 9

Dienstag: 8:30 bis 9 und 10:30 bis 11

14:50 bis 15:20

Donnerstag: 14:50 bis 15:20

Freitag: 10 bis 10:20



Entspannung am Vormittag (ONLINE)

Donnerstag, 13. Januar 2021 von 11 bis 11:45

Genießen Sie einen Vormittag der Entspannung. Sie machen Übungen.

Sie bekommen Tipps und Anregungen für den Alltag.



Den Körper entspannen (ONLINE)

Donnerstag, 13. Januar 2021 von 17 bis 17:45

Es gibt Bewegungen, die den Körper entspannen.

Zum Beispiel den Nacken oder die Schultern.

Sie üben, wie Sie Ihren Körper entspannen.

Sie lernen auch, wie Sie sich selbst massieren können.



Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe

Montag, 10. + 24. Januar von 18 bis 19

Jeder kann mitlaufen.

Wo? Alsterdorf / Barakiel Halle

Elisabeth-Flügge-Str. 8, 22337 Hamburg

INFORMATIONEN und ANMELDUNG:



E-Mail: ilka.meis@hamburg.specialolympics.de