



SEI AKTIV! -Angebote im Februar 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: 10:30 bis 11

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

14:50 bis 15:20

Mittwoch: 8:30 bis 9 (speziell für Rollstuhlfahrer*innen)

Donnerstag: 14:50 bis 15:20

Freitag: 10 bis 10:20



Entspannung am Vormittag (ONLINE)

Donnerstag, 10. Februar 2022 von 11 bis 11:45

Genießen Sie einen Vormittag der Entspannung. Sie machen Übungen.

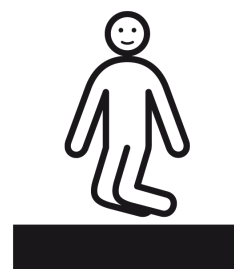
Sie bekommen Tipps und Anregungen für den Alltag.



Den Körper und Geist entspannen (ONLINE)

Donnerstag, 10. Februar 2022 von 17 bis 17:45

Sie lernen, wie Sie Ihren Körper und Geist entspannen.



Ausflug: Lerne PARKOUR kennen!

Freitag, 18. Februar 2022 von 16:15 bis 19:30

Genaue Informationen siehe separate Ausschreibung.



Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe

Montag, 14. + 21. Februar 2022 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