



SEI AKTIV! -Angebote im Mai 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, 12. Mai 2022 von 11 bis 11:45

Wir machen Übungen zur Entspannung.



Zumba @ Gold im Sitzen

Jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr

Du bewegst dich gerne zur Musik?

Dann wird dir dieser Kurs viel Spaß machen.

Wo? Stiftung Das Rauhe Haus

Tibarg 24, 22459 Hamburg



Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe

Dienstag, 03. + 31. Mai 2022 von 18 bis 19

Jeder kann mitlaufen.

Wo? Leben mit Behinderung / Mitte Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6, 22765 Hamburg



INFORMATIONEN und ANMELDUNG:



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