

SEI AKTIV! - Angebote im August 2022

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.
Die Angebote finden **online und offline** statt.

Bewegung für alle (ONLINE)

Die Angebote sind jede Woche.

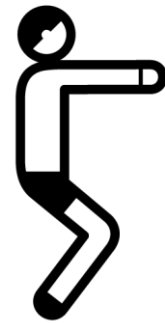
Montag: 10:30 bis 11

Dienstag: 8:30 bis 9 &
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



Zumba ® Gold im Sitzen

Jeden Dienstag von 17 bis 18

Du bewegst dich gerne zur Musik?
Dann wird dir dieser Kurs viel Spaß machen.

Wo? Stiftung Das Rauhe Haus

Tibarg 24, 22459 Hamburg



ParkSport Sommervergnügen rund um Bewegung & Inklusion

Samstag, 20. August 2022 von 15 bis 18

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung.

Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe

Dienstag, 09. + 23. August 2022 von 18 bis 19.30

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