

SEI AKTIV! - Angebote **im September 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)



Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe

Dienstag, 06. + 20. September 2022 von 18 bis 19.30

Jeder kann mitlaufen.

Wo? Leben mit Behinderung / Mitte Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6, 22765 Hamburg



Box-Angebot

Samstag, 24. September 2022 von 10.30 bis 11.30

Du möchtest gerne Boxen?

In diesem Kurs kannst du verschiedene Schläge kennenlernen.

Wo? Stiftung Das Rauhe Haus

Tibarg 24, 22459 Hamburg



Ausflug: Lerne Parkour kenne!

Samstag, 24. September 2022 von 16 bis 18

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung



Selbstverteidigung

Sonntag, 25. September 2022 von 11 bis 15

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung

INFORMATIONEN und ANMELDUNG:



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