

## **SEI AKTIV!** - Angebote im Oktober 2022

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.

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

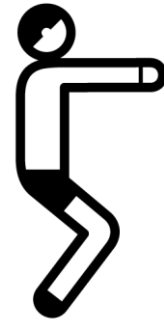
### Bewegung für alle (ONLINE)

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, 04. + 18. Oktober 2022 von 18 bis 19.30**

Jeder kann mitlaufen.

**Wo? Leben mit Behinderung / Mitte Altona**

Eva-Rühmkorf-Straße 6, 22765 Hamburg



### Entspannungs-Angebot

**Sonntag, 09. Oktober 2022 von 11 bis 12**

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung



### Box-Angebot

**Samstag, 22. Oktober 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

### **INFORMATIONEN und ANMELDUNG:**



E-Mail: [ilka.meis@hamburg.specialolympics.de](mailto:ilka.meis@hamburg.specialolympics.de)