

SEI AKTIV! - Angebote **im November 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)



Box-Angebot

Samstag, 19. November 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!

Freitag, 11. November 2022 von 17 bis 19

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung

Selbstverteidigung

Sonntag, 20. November 2022 von 11 bis 15

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung



INFORMATIONEN und ANMELDUNG:



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