

SEI AKTIV! - Angebote **im Februar 2023**

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.

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

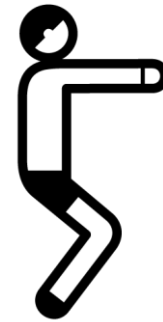
Bewegung für alle (ONLINE)

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, 25. Februar 2023 von 12 bis 13

Du möchtest gerne Boxen?

In diesem Kurs kannst du verschiedene Schläge kennenlernen.

Wo? Stiftung Das Rauhe Haus
Tibarg 24, 22459 Hamburg



Zumba ® Gold im Sitzen

Jeden Samstag von 10.30 bis 11.30

Du bewegst dich gerne zur Musik?

Dann wird dir dieser Kurs viel Spaß machen.

Wo? Stiftung Das Rauhe Haus
Tibarg 24, 22459 Hamburg



Ausflug: Lerne Parkour kenne!

Sonntag, 12. Februar 2023 von 14 bis 16

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung.





Aquaball für Alle!

Jeden Mittwoch von 17 bis 18

Es wird im flachen Wasser gespielt.

In jeder Mannschaft sind vier Spieler.

Wo? Grundschule Eberhofweg

Eberhofweg 63, 22415 Hamburg



INFORMATIONEN und ANMELDUNG:



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