

SEI AKTIV! - Angebote im März 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)



Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe

Dienstag, 07. + 21. März 2023 von 18 bis 19.30

Jeder kann mitlaufen.

Wo? Leben mit Behinderung / Mitte Altona

Eva-Rühmkorf-Straße 6, 22765 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



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



NEU! SEI AKTIV! und Tanz

Dienstag, 21. März 2023 von 15 bis 16

Weitere Informationen

siehe separate Ausschreibung.



NEU! FC St. Pauli Tischfußball

Mittwoch, 22. März 2023 von 18 bis 20

Weitere Informationen

siehe separate Ausschreibung



INFORMATIONEN und ANMELDUNG:

 ilka.meis@hamburg.specialolympics.de