

SEI AKTIV! - Angebote im Mai 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, 09. + 23. Mai 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

Samstag, 13. + 20 + 27. Mai 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



SEI AKTIV! und Tanz

Jeden Dienstag von 15 bis 16

Beim Tanzen bewegt man sich zur Musik.
In diesem Kurs lernt ihr zeitgenössischen Tanz.

Wo? Sportspaß Harburg
Harburger Ring 10, 21073 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



Box-Angebot

Sonntag, 07. Mai 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



INFORMATIONEN und ANMELDUNG:

 ilka.meis@hamburg.specialolympics.de