

## **SEI AKTIV!** - Angebote im September 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, 12. + 26. September 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



### Ausflug! Lerne Parkour kennen

**Freitag, 15. September 2023 von 16 bis 18**

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung



### 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



### FC St. Pauli Tischfußball

**Mittwoch, 13. September 2023 von 18 bis 20**

Tischfußball wird auf einem Tisch gespielt.

Durch drehen der Spiel-Figuren  
wird versucht Tore zu schießen.

**Wo?** FC St. Pauli Clubheim

Harald-Stender-Platz 1, 20359 Hamburg



### **INFORMATIONEN und ANMELDUNG:**



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