

## **SEI AKTIV!** - Angebote im November 2023

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.  
Die Angebote finden **online und offline** statt.

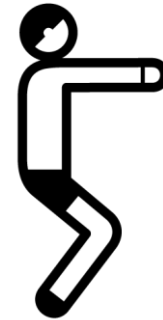
### Bewegung für alle (ONLINE)

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)



### Zumba @ Gold im Sitzen

**Samstag, 11., 18., 25. November 2023 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

**Sonntag, 05. November 2023 von 16 bis 18**

Weitere Informationen siehe separate Ausschreibung



### Ausflug! Eisstockschießen

**Freitag, 24. November 2023 von 17.15 bis 19**

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, 11. Oktober 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)