

## **SEI AKTIV!** - Angebote im November 2024

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

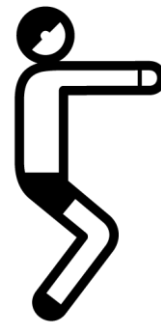
### Bewegung für alle (ONLINE)

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, 16., 23., 30. November 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! Tischtennis-Turnier

**Freitag, 22. November 2024 von 14.15 bis 16.30**

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?** Astrid Lindgren Grundschule  
Eberhofweg 63, 22415 Hamburg



### FC St. Pauli Tischfußball

**Mittwoch, 13. November 2024 ab 18.30**

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:**

 [isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de](mailto:isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de)