



Sportliche Aktivierung - Angebote im März 2025

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.

Die Angebote finden **online und offline** statt.

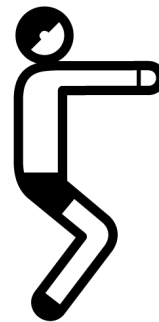
Bewegung für alle (ONLINE)

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

Am Samstag, 08. und 22. März 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



Selbstverteidigungs-Angebot

Samstag, 29. März von 14.00 bis 18.00

Was kannst du in einer schwierigen Situation tun?

Wir üben gemeinsam, wie man sich verteidigt.

Wo? treffpunkt.altona

Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg



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, 12. März 2025 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