



## SEI AKTIV!-Angebote im März 2021

Wir wollen uns bewegen. Alle können mitmachen.

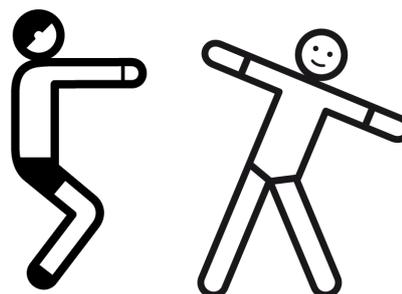
Die Angebote finden **online** statt.



### 1. Bewegung für alle

Die Angebote sind jede Woche.

Dienstag: 10:30 bis 11  
14:50 bis 15:20  
Mittwoch: 17 bis 17:30  
Donnerstag: 14:50 bis 15:20  
Freitag: 10 bis 10:20



Wir machen gemeinsam einfache Bewegungen.

Das Wichtigste ist der Spaß.

### 2. Lauf-Training

Montag, 08. März von 17 bis 18

Montag, 15. März von 17 bis 18

Ihr lernt neue Bewegungen.

Die Übungen bereiten euch auf das Laufen vor.



### 3. Entspannung

Donnerstag, 18. März 2021

von 11:00 – 11:45 und von 17:00 bis 17:45

Wir entspannen unseren Körper.



### **ANMELDUNG:**



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