



## **SEI AKTIV!-Angebote** im Mai 2021

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



### **1. Bewegung für alle**

Die Angebote sind jede Woche.

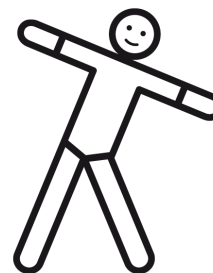
Dienstag: 8:30 bis 9 und 10:30 bis 11 und 14:50 bis 15:20

Mittwoch: 17 bis 17:30

Donnerstag: 14:50 bis 15:20

Freitag: 10 bis 10:20

Wir machen gemeinsam einfache Bewegungen.



### **2. Entspannt durch den Tag**

Donnerstag, 27. Mai 2021

von 11 bis 11:45 und von 17 bis 17:45

Wir entspannen unseren Körper.



### **3. Gemeinsam aktiv sein in der Lauf-Gruppe**

Montag, 10. Mai von 17 bis 18

Montag, 31. Mai von 17 bis 18

Die Übungen bereiten auf das Laufen vor.



### **ANMELDUNG:**



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