Foto von Dieter Seelis

SPORTTAG

FIT IM QUARTIER

Samstag, der 24. Juni
14.00 bis 20.00 Uhr

Goldbekhaus e.V.
Moorfuhrtweg 9
22301 Hamburg

REFUGEES MIT UNS Wir im Quartier Winterhude

Hamburg | Bezirksamt Nord

Gefördert von der Bezirksversammlung im Bezirk Hamburg-Nord | Fonds Sportangebote für Flüchtlinge

PROGRAMM

Seminarraum 1

14.30-15.30 Uhr Zumba (6-10 Jahre)

16.30-17.30 Uhr Zumba (14-20 Jahre)

18.30-19.30 Uhr Zumba

Seminarraum 2

14.30-15.30 Uhr Hatha Yoga

16.30-17.30 Uhr Kundalini Yoga

18.30-19.30 Uhr Pilates

ZUMBA:

Lasst euch mitreißen! Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Workout. Mit Spaß am Tanzen und Lust auf Latino-Rhythmen seid ihr hier genau richtig.

PROGRAMM

Halle

14.30-16.00 Uhr Tischtennis

16.30-18.00 Uhr Basketball

18.30-20.00 Uhr Volleyball

Bühne zum Hof

14.30-15.30 Uhr Standardtanz

16.30-17.30 Uhr Breakdance

18.30-19.30 Uhr Bauchtanz

TIPP:

Es empfiehlt sich für den Tag Sportkleidung und Sportschuhe anzuziehen und ausreichend zu Trinken mitzunehmen. Duschen und Umkleiden stehen zur Verfügung.

PROGRAMM

14.00-20.00 Uhr

Hof

- Waffeln, Crêpes, Getränke, Obst
- Fahrradkurse
- Skate- und Longboardkurse
- Musik und Tanzshow plus Mitmachangebote
- Lauf-ABC und Jogging

Rasenfläche

- Spiel & Spaß ab 6 Jahren

Seminarraum 3

- Frauenzimmer

Kinderetage

- Kinderbetreuung (0- 4 Jahre)

Vorderer Parkplatz

- freies Fußballspiel

PROGRAMM

14.00-20.00 Uhr

Anleger

Stand Up Paddling - Schnupperkurse und Touren für Erwachsene und Kinder

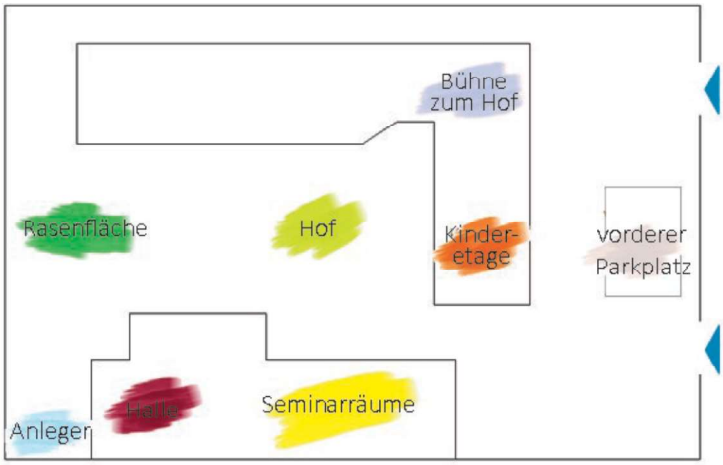
*Wer auf die Boards sollte mindestens Seepferdchen haben, das heißt schwimmen können und eine von unseren Schwimmwesten tragen.

Mitwirkende

Aaron, Adrian, Alex, Amjad, Aneta, Annette, Astrid, Awet, Bente, Carmen, Doris, Francisco, Frauke, Gisela, Helena, Kathleen, Kevyn, Levante, Mazen, Merhawi, Miriam, Nina, Noor, Paula, Petra, Sabine, Suse, Suzana, Thesi

Die Initiative WIR IM QUARTIER lädt ein zu einem Tag des Sports, der Bewegung und Begegnung.
Gemeinsam wollen wir mit NachbarInnen unterschiedlichster Nationalitäten einen bewegten Tag verbringen und Freude haben.
Mit Erwachsenen und Kindern, ‚refugees' und ‚locals'.
Die Schnupperkurse, Workshops und ganztägigen Angebote werden von professionellen TrainerInnen, Freiwilligen und Geflüchteten angeleitet.

Ob Yoga, Longboarding, Stand Up Paddling, Laufen, Fahrradfahren, Tanzen oder Ballsport: Am 24. Juni bieten wir alles!



Kontakt:
Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrtweg 9 | 22301 Hamburg
040 278 702-0 | info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de
www.facebook.com/goldbekhaus