

Aktionsreihe ‚Bewegter Sommer‘ 2023

Aktionsreihe ‚Bewegter Sommer‘ wird angeboten von:
Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.

Liebe Westener 55 +

und

Machen Sie mit bei verschiedenen

Fachstelle: Leben im Alter, Stadt Hamm

Bewegungs- und Sportaktionen von Juni bis September!



Juni	Juli
<p>Donnerstag, 01.06.</p> <p>Training an Sportgeräten im Friedrich-Ebert-Park</p> <p>Wann: 14:40 Uhr (Training: 15 - 16 Uhr) oder 15:40 Uhr (Training: 16 - 17 Uhr)</p> <p>Treffpunkt: Sporthalle Friedrich-Ebert-Realschule (Auf dem Hilkenhohl 1 - 3)</p> <p>Hinweis: kostenlose Aktion</p> <p>Ansprechperson: Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.), Tel. 01578 512 922 8</p> 	<p>Donnerstag, 06.07.</p> <p>Tanz Dich fit im Hoppe Garden</p> <p>Wann: 10 - 14 Uhr</p> <p>Hinweis: kostenlose Aktion; Sportbekleidung mitbringen</p> <p>Ansprechperson: Meryem Öztop (Fachstelle: Leben im Alter, Stadt Hamm), Tel. 02381 176 737</p>
<p>Montag, 26.06.</p> <p>Barfußpfad und Grillen in der Cottmanns Hütte</p> <p>Wo: Halde Beginn: 10 - 15 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Herringen am Krematorium</p> <p>Hinweis: kostenlose Aktion; bequeme Schuhe</p> <p>Ansprechperson: Meryem Öztop (Fachstelle: Leben im Alter, Stadt Hamm), Tel. 02381 176 737</p>	<p>Donnerstags, 20.07. - 03.08.</p> <p>Sport im Park Fit Ü60</p> <p>Wann: 15 - 16 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Park</p> <p>Hinweis: kostenlose Aktion</p> <p>Ansprechperson: SSB Hamm e.V., Tel. 02381 – 15 15 5</p>    



Aktionsreihe ‚Bewegter Sommer‘ 2023

Aktionsreihe ‚Bewegter Sommer‘ wird angeboten von:
Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.

Liebe Westener 55 +

und

Machen Sie mit bei verschiedenen

Fachstelle: Leben im Alter, Stadt Hamm

Bewegungs- und Sportaktionen von Juni bis September!



Älterwerden in Hamm!
Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin.



Juli	September
<p>Freitag, 21.07.</p> <p>Sitzgymnastik 55 + (mit Yoga- und Pilates-Elementen)</p> <p>Wann: 16:30 - 17:30 Uhr</p> <p>Wo: Lange Str. 53, 59067 Hamm (Kita Mose)</p> <p>Hinweis: kostenlose Aktion am 21.07.; Rollatorfahrer*innen auch willkommen; Plätze sind begrenzt*</p> <p>ab 28.07. wöchentliches Angebot (freitags): 5 € statt 20 € p.P. für die erste 10er-Karte (Preisangebot bis 31.08.2023)*</p> <p>Anmeldungen bei: Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.), Tel. 01578 512 922 8</p>	<p>Mittwoch, 13.09.</p> <p>Spiele, Spaß und Sport im Friedrich-Ebert-Park</p> <p>Wann: 15 - 17 Uhr</p> <p>Treffpunkt: am Teich gegenüber der Friedrich-Ebert-Realschule</p> <p>Ansprechperson: Meryem Öztop (Fachstelle: Leben im Alter, Stadt Hamm), Tel. 02381 176 737</p>
August	
<p>Mittwoch, 23.08.</p> <p>Selbstbehauptungs-Workshop für Frauen 55 +</p> <p>Wann: 10 - 14 Uhr</p> <p>Wo: Wilhelmstr. 21, 59067 Hamm (Stadtteilzentrum Hamm-Westen)</p> <p>Angebot: kostenlos! (Plätze begrenzt)</p> <p>Anmeldungen bei: Daisy Klotz (Altengerechte Quartiersentwicklung Hamm-Westen, KSD e.V.), Tel. 01578 512 922 8</p>	

