

# BEWEGUNGSGRUPPE

## FEBRUAR BIS MAI

16.02. BIS 10.05.2024 | 12:45-14:30 UHR

### SCHWIMMEN FÜR FRAUEN

Schwimmen ist super gesund, macht Spaß und die Leichtigkeit, die sich währenddessen im Körper einstellt, ist danach häufig auch mental spürbar. Es ist ein Sport, der gleichzeitig erholsam wirkt und guttut.

Wir schwimmen im Kaifu-Bad (Hohe Weide 15, 20259 Hamburg-Eimsbüttel) und treffen uns zum ersten Termin um 12.45 Uhr am Compass-Büro. Sie können auch um 13 Uhr direkt vor dem Eingang des Schwimmbades erscheinen. Bitte informieren Sie uns vorab, wo Sie uns treffen werden.

Das Bad ist barrierearm. Zugang und Eingangsbereich, Dusche, Toiletten und Umkleidekabinen sind barrierefrei, es gibt einen Duschrollstuhl und einen Poollift. **2€ Eigenanteil für Klientel.**



## MAI BIS JUNI

Neu: mittwochs

22.05. BIS 26.06.2024 | 12:00-14:00 UHR

### WALKEN IM INNOCENTIAPARK

Die Temperaturen steigen und es bietet sich wieder an nach draußen zu gehen und in Bewegung zu kommen. Wir walken ohne Stöcker (wer mag, kann gerne eigene Stöcker mitbringen), um uns zu aktivieren, unsere Gesundheit zu fördern und unser Wohlbefinden zu steigern. Jede Person walkt im eigenen Tempo. Falls das Wetter nicht mitspielt, wird gemeinsam eine Alternative überlegt z.B. Treppenlaufen oder kleine Dehnübungen im Begegnungsraum.

Wir treffen uns vor dem Tagungszentrum in der Helene-Lange-Straße 1.

## INFO & ANMELDUNGEN

Per E-Mail an:

[info@compass-hamburg.de](mailto:info@compass-hamburg.de)

oder per Telefon unter:

**040-41262181**



**COMPASS**