

„alla hopp!“-Anlage Heidelberg – Integration durch Bewegung

„Mach mit – Bleib fit !“ – Bewegungsangebot für Erwachsene

Das Training richtet sich an aktive Frauen und Männer jeden Alters, insbesondere für **Menschen mit Migrationshintergrund**. Das Angebot soll Raum für Begegnung schaffen, das gegenseitige Verständnis fördern, Vorurteile abbauen und dazu beitragen, dass Integration gelingen kann.

Unter qualifizierter Anleitung eines geschulten Sportpädagogen der Stadt Heidelberg wird ein Ganzkörpertraining angeboten. Dabei achtet er darauf, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und die Übungen Ihrem Leistungsvermögen anzupassen. Körperliches Wohlbefinden und Spaß werden großgeschrieben.

Dienstags:

- **K3: Integration durch Bewegung**
Kurszeit wöchentlich von **10.00 – 11.00 Uhr (ab 12. März 2019)**.



Treffpunkt immer am Spielpavillon. Das Angebot ist kostenlos.

Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung in Abhängigkeit der Witterungsbedingungen mit. Die Übungsstunde findet in der Regel auch bei schlechtem Wetter statt. Sinnvoll wäre noch ein Handtuch oder Gymnastikmatte, das/die gegebenenfalls für einzelne Übungen untergelegt werden kann.

Bei Fragen können Sie gerne eine Mail an markus.wellenreuther@heidelberg.de richten.

i.A. Markus Wellenreuther

Sportpädagogischer Koordinator „alla hopp!“-Anlage
www.heidelberg.de/allahopp