

BEWEGUNGSGRUPPE

MAI BIS JUNI

Neu: mittwochs

22.05. BIS 26.06.2024 | 13:30-14:30 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, findet die Gruppe im TaZ statt.

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

INFO & ANMELDUNGEN

Bitte melden Sie sich an! Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte ab, damit wir besser planen können.

Per E-Mail an:

info@compass-hamburg.de

oder per Telefon unter:

040-41262181



COMPASS

JULI BIS AUGUST

03.07. BIS 28.08.2024 | 13:00-14:30 UHR

SCHWIMMEN FÜR ALLE

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.