

MARGARETENHOF
alle.gleich.anders.

Leistungen zur Sozialen Teilhabe



Antidepressions-Walk

IN SANDBEK

Die Walkinggruppe Sandbek trifft sich jeden Montag und geht in die Naturschutzgebiete der Umgebung.

Wir bieten ein gemeinsames Walken als körperliche Aktivität zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit - an der frischen Luft und in der Natur. Walking-Stöcke, Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

WEITERE INFOS
AUF DER RÜCKSEITE



Antidepressions-Walk

IN SANDBEK

WIR BIETEN IHNEN:

- Gemeinsame körperliche Aktivität
- Förderung der psychischen und physischen Gesundheit
- Bewegung in der Natur
- Ein Gruppenangebot für entspannte Begegnungen
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmer*innen

KONTAKT:

Antje Rickert

Pädagogische Mitarbeiter*in

☎ 0173-638 564 6

✉ rickert@margaretenhort.de



WANN & WO:

- Montags, 11:30 bis 12:30 Uhr
- „Treffpunkt Sandbek“
Ohrnsweg 4
21149 Hamburg

Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND WIE WIR ZU ERREICHEN SIND:

- Margaretenhort gGmbH •
- Hölertwiete 5 • 21073 Hamburg •
- Tel.: 040-790 189-0 • Fax:-99 • E-Mail: info@margaretenhort.de •

WWW.MARGARETENHORT.DE