



Foto: http://www.tvgrundhof.de/fileadmin/_processed_/csm_seniorensport-tv-grundhof_d1c92d8838.jpg

Ab 55+

INTERKULTURELLE GYMNASTIKGRUPPE | BIRLIKTE SPOR YAPALIM | EM BI HEVRA SPORÊ BIKIN | گروه ژیمناستیک بین فرهنگی

Was?		„Gemeinsam in Bewegung“ lautet das Motto der bewegungsfreudigen Nachbarn über 55. Sport ist nicht nur die beste Medizin, um lange gesund und lebensfroh zu bleiben, sondern auch das beste Mittel, um neue Freundschaften zu knüpfen. Deshalb ist nach dem gemeinsamen Sport Zeit zum Klönen und Austausch vorgesehen. Dies geschieht auf Deutsch und in anderen Sprachen. Man kommt in netter Atmosphäre ins Gespräch und lernt die Kultur des Nachbarn kennen.
Ne?		„Birlikte spor yapalım“ spor yapmayı seven 55 yaş üstü komşuları ortak isteğdir. Uzun bir sağlıklı yaşam ve hayat dolu kalmak için en iyi ilacın spor olduğunu bilmektedirler. Spordan sorna kahve içmek dinlemek ve sohbet etmek için Projekt 38e (Spor alanının hemen yanında) gelebilirsiniz. Sizin ile beraber yeni aktiviteler için fikirler üretmekteyiz.
Çı?		“Bi hevra sporê bikin“ fikir û daxwaziya Ciranên meyên 55. salî û mezintirin.Hemû dixwazın ku ji bo Jiyanekê direj û bê nexweşî, spor dermanê baştîre. Em li paş sporê, lı projekt 38 (lı ru salon'a sporêye) behna çay u kahwa bîdın. Bı hewra demekê xweş derbaz bikin.
چی?		شعار ورزش "حرکت های دسته جمعی، برنامه شادی برای همسایگان از ۵۵+ به بالا. این ورزش نه تنها بهترین وسیله برای سلامتی و شادابی هست ، بلکه وسیله ای برای گره خوردن دوستی های جدید نیز میباشد. به همین دلیل برنامه ریزی ورزشهای گروهی فرصتی برای ارتباط(چت) و تبادل نظر نیز میباشد. این برنامه به زبان آلمانی و سایر زبان ها اجرا میشود. کسانی که در این برنامه شرکت میکنند با فضایی شاد و فرهنگ ملیت های مختلف آشنا بی پیدا میکنند .

Wo? | NERDE? | Ko? | کجا ? GYM - Graf-Johann-Weg 40 (neben dem Projekt 38 | Projekt 38 in yanında | Lı ru projekt 38)

WANN? | NE ZAMAN? | Heke? | کی? Dienstags von 10:30 - 12:30 Uhr | Her Salı saat 10:30 dan 12:30 a kadar | Roj`a Sêşem, seat 10:30 heya 11:30e

KONTAKT | İLEŞTİM | TEKİLİ | تماس
Seniorenbüro Hamburg e.V. | Tel. 30399507 | Mo - Do 9 -13h | Gruppenleitung:
Yıldız Köylüce (Täglich im Lebensmittelgeschäft NuDem erreichbar | Kendisine hergün Nudem
Bistro Bäckerei da ulaşabilirsiniz | Ew her roj lı dukkana NUDEMeye).

