



**Kostenlose Angebote  
des SelbstLernZentrums (SLZ)  
im Quartier „Essener Straße“**

**September  
2020**

Das Besondere eines SelbstLernZentrums (SLZ) ist, dass Sie selbst bestimmen können, was Sie gerne lernen möchten. Kommen Sie mit Ihren Vorschlägen und Wünschen in der Sprechzeit vorbei oder rufen Sie an. Wir informieren Sie gerne und finden gemeinsam mit Ihnen heraus, wie wir Sie persönlich am besten mit Bildungsangeboten unterstützen können.

## **Fitness für Frauen**

**Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Kondition. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv!**



**Donnerstags von 9.30 - 11 Uhr  
Beginn: 10.9.2020**

**Wo: WUK Lademannbogen, Lademannbogen 12**

**Weitere Informationen: im SelbstLernZentrum, Käkenflur 22b (links hinter der Kirche Zachäus)  
Persönliche Beratung nach Vereinbarung  
Telefon: 0159 043 92 408 (Mo – Do), Email: [e.wellmann@vhs-hamburg.de](mailto:e.wellmann@vhs-hamburg.de)**

Die Angebote des SelbstLernZentrums werden vom Europäischen Sozialfonds, der BSW, der BSB und dem Bezirk Nord gefördert. Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich vorwiegend an die Anwohner\*innen des Fördergebietes „Essener Straße“.

Gefördert durch:



**Europäische Union**  
Europäischer Sozialfonds ESF  
Chancen nutzen, Beschäftigung sichern!

**HAMBURGER**

**VOLKSHOCHSCHULE**



**Hamburg**