

## Übersetzung in die persische Sprache

اطلاعاتی برای والدین – اینجا را کلیک کنید.

والدین عزیز!

ما خوشحالیم که به سایت اینترنتی جدید ما مراجعه میفرمایید

[www.shemoves.hamburg.de](http://www.shemoves.hamburg.de)

بچه های شما میتوانند در هامبورگ انواع مختلف ورزش ها را انجام بدهند. در هامبورگ تقریباً ۸۰۰ باشگاه ورزشی، تعداد بسیار زیادی سالن های بدن سازی، مدارس رقص و هم چنین کلاس های ورزشی در مراکز فرهنگی شهر و گروه های آزاد دیگر وجود دارند و کلیه احتیاجات ورزشی تامین میشوند. با تاسیس سایت اینترنتی [www.shemoves.hamburg.de](http://www.shemoves.hamburg.de) اداره فرهنگ، تربیت بدنی و رسانه های شهر هامبورگ دسترسی دختران و خانم های جوان را به ورزش آسانتر میسازد. این سایت اینترنتی دسترسی سریع و آسان به عرضه های ورزشی را امکان پذیر مینماید. شما و دختران شما میتوانید به آسانی انواع مختلف ورزش های مورد علاقه، زمان و محل آنها را جستجو بنمایید.

دختران و خانم های جوان میتوانند در هامبورگ ورزش های مختلف را انجام بدهند. دختران و خانم های جوان اکثر اوقات در جستجوی محل و مکانی میباشد که بتوانند در آرامش کامل ورزش مورد علاقه خود را انجام بدهند. بخصوص دختران و خانم های جوانی که از خانواده های مهاجر میباشدند از این امکانات ورزشی کمتر استفاده مینمایند تا پسران و جوانان همسن خود. در سایت اینترنتی [www.shemoves.hamburg.de](http://www.shemoves.hamburg.de) کلیه عرضه های ورزشی موجود در شهر نامبرده شده اند: تمرین های برای سلامتی و بدن سازی، گروه های فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال و پینگ پنگ و کلاس های رقص و کلاس های ورزش های هنرهای رزمی و حرکتی.

دختران خود را به حرکت بیشتر و ورزش تشویق نمایید، بعلت اینکه فعالیت های بدنی برای سلامتی مهم میباشدند: ورزش به زندگی شور و حال بیشتری میبخشد. ورزش سالم است. ورزش به قابلیت تمرکز افکار و یاد گرفتن درس کمک میکند. از طریق ورزش میآموزیم که به دیگران احترام بگذاریم و با پیروزی و شکست بهتر کنار بیاییم.

از همه مهم تر فعالیت بدنی از مبتلا شدن به بسیاری از بیماری ها جلوگیری مینماید: اضافه وزن پیدا نمیکنیم، به استروپوز و مرض قند مبتلا نمیشویم، کمر درد نمیگیریم، مبتلا به بیماری های قلبی و گردش خون نمیشویم. بچه ها و جوانانی که دارای حرکت و جنبش میباشدند، سالم تر رشد میکنند. دختران و خانم های جوانی که ورزش میکنند دارای جرات بیشتر و اتکاء به نفس بیشتری میباشدند که این شرایط مهمی برای مورد قبول واقع شدن در اجتماع میباشد.

سایت [www.shemoves.hamburg.de](http://www.shemoves.hamburg.de) که برای شهروندان هامبورگ از کلیه جهان میباشد، پروژه اداره فرهنگ، تربیت بدنی و رسانه های شهر هامبورگ میباشد. باشگاه ورزشی هامبورگ در این پروژه در زمینه سازماندهی ورزش همکاری داشته است. چنانچه در باره سایت اینترنتی سئوالی دارید، به ما اطلاع دهید. از آدرس و شماره تلفن ما میتوانید در قسمت "Kontakt" با اطلاع شوید.

اداره تربیت بدنی شما