



AKTIONSTAG IN EILBEK

FIT IM FRÜHLING

GESUNDHEITS-BERATUNG | GESUNDHEITS-CHECK-UPS | TRAININGS

Dienstag, 15.04.25 | 09:30 – 14:30 Uhr | Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

Entdecken Sie mit uns in den folgenden Mitmach-Aktionen die vier Bausteine für ein aktives Leben neu: Koordination, Muskelkräftigung, Ausdauer und Beweglichkeit.

Gesundheits-Beratung

Lernen Sie die Angebote der Gesundheitsberatung der hamburger arbeit näher kennen.

Gesundheits-Check-Ups

Unsere Experten messen bei Ihnen:

- die Gleichgewichts-Fähigkeit in Ruhe und in Bewegung
- die Zusammenarbeit von Muskeln und Nervensystem
- die Stärke und die Beweglichkeit der Muskulatur

Trainings vor Ort

Üben Sie unter professioneller Anleitung Bewegung für den Alltag.

Trainings für zu Hause

Lernen Sie unsere digitalen Bewegungsangebote kennen.

Anmeldung

Gesundheitsberatung Eilbek

Sabrina Schmütsch

☎ 040 42868 4462

✉ Schmuetsch.Sabrina@hamburger-arbeit.de

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ **040 4286844 70**

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de

