



## Gesundheitskurs: „App in die Bewegung – Mit smarten Ideen in Aktivität finden“

28. Mai – 25. Juni 2024

In diesem Gesundheitskurs zeigt Ihnen unser Trainer verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, die Ihre körperliche Aktivität fördern und leicht in Ihren Alltag integrierbar sind. Dabei erproben Sie verschiedene digitale Bewegungs-Tools, die Sie für ein eigenständiges Training nach dem Kurs, zur Motivation und zur Erfassung der Bewegungsleistung nutzen können.

Die Bewegungseinheiten finden sowohl drinnen, als auch draußen in den Parks von Eilbek statt. Ein Smartphone ist für die Teilnahme von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

### Kursrahmen:

<b>Start:</b>	<b>Dienstag, 28. Mai 2024, 10.00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	28. Mai – 25. Juni 2024, dienstags und freitags, 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Durchführung:</b>	9 Module á 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Gesundheitsberatung Eilbek, Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg</b>
<b>Gruppe:</b>	max. 15 Teilnehmer/innen

### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Gesundheitsberatung Eilbek**  
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

Marina Spomer: 040 42868 4461

Sabrina Schmütsch: 040 42868 4462

### 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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

