



Gesundheitskurs:

„Fit durch Bewegung im Freien“

AOK-Outdoor Fitness: Krafttraining im Freien

18. September – 16. Oktober 2026

In diesem Gesundheitskurs wird ein ganzheitliches Bewegungstraining an der frischen Luft angeboten, mit dem Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gezielt verbessern können. Das Training umfasst unter anderem Kräftigungsübungen für den gesamten Körper – mit dem eigenen Körpergewicht, einem Partner und verschiedenen Hilfsmitteln.

Zusätzlich erhalten Sie Empfehlungen und Unterstützung um Übungen in Ihrem Alltag zu integrieren.

Kursrahmen:

Start:	Freitag, 18. September 2026, 10.00 Uhr
Dauer:	18. September – 16. Oktober 2026 dienstags und freitags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Gesundheitsberatung Eilbek Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Eilbek
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

040 42868 44 -61

040 42868 44 -62

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

