



Gesundheitskurs: „Entspannt in den Alltag walken“

05. September – 08. Oktober 2025

Sie wollen schonenden Ausdauersport ausprobieren und dennoch alle relevanten Gelenke und Muskelgruppen trainieren – wie wäre es mit Power Walking?

In diesem Bewegungskurs erfahren Sie Freude an Bewegung und bekommen ein Verständnis dafür wie Power Walking Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihr Immunsystem stärken kann. Zusätzlich fördert Power Walking an der frischen Luft effektiv Stressabbau.

Kursrahmen:

Start:	Freitag, 05. September 2025, 10.00 Uhr
Dauer:	05. September – 08. Oktober 2025, mittwochs und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Gesundheitsberatung Eimsbüttel, Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

Heike Adams: 040 42868 4468

Barbara Schroer: 040 42868 4469

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

