



## Gesundheitskurs: „Fit an der frischen Luft“

**22. September – 20. 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, Dehn- und Mobilisationsübungen sowie Elemente aus dem Lachyoga.

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

### Kursrahmen:

<b>Start:</b>	<b>Dienstag, 22. September 2026, 10.00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	22. September – 20. Oktober 2026 dienstags und freitags, 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Durchführung:</b>	9 Module á 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Gesundheitsberatung Eilbek</b> <b>Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg</b>
<b>Gruppe:</b>	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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

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

