



## Gesundheitskurs: „Kräftigendes Rückentraining“

**03. Februar – 03. März 2026**

In diesem Gesundheitskurs zeigt Ihnen unsere Trainerin wie Sie Ihre Rückenmuskulatur stärken und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule verbessern können. Ob Sie viel sitzen, körperlich aktiv sind oder einfach nur Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen – dieser Gesundheitskurs ist für Sie geeignet. Da Rückenprobleme vielfältige Ursachen haben können, ist dieser Kurs darauf ausgerichtet vorbeugend entgegenzuwirken, damit Sie Ihren Alltag schmerfrei und aktiv gestalten können.

### Kursrahmen:

<b>Start:</b>	<b>Dienstag, 03. Februar 2025, 10.00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	03. Februar – 03. März 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)



**teamwOrk**  
für Gesundheit und Arbeit

GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

AOK  
Die Gesundheitskasse

KNAPPSCHAFT  
Die Arbeitskasse

udek  
Die Erwerbskasse

Hamburg

Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter  
team.arbeit.hamburg