



Gesundheitskurs: „Kräftigendes Rückentraining“

06. Februar – 06. 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:

Start:	Freitag, 06. Februar 2025, 10.00 Uhr
Dauer:	06. Februar – 06. März 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



teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit