Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Nordic Walking – Parks in Eilbek erkunden“
02. Mai – 30. Mai 2023

Der Nordic-Walking-Kurs bietet Ihnen neben einem sanften Einstieg in eine sportliche Betätigung, tolle Erkundungstours in einer Gruppe durch die Parks von Eilbek. In diesem Training stärken Sie Ihr Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Bewegung an der frischen Luft fördert Stressabbau und die Fettverbrennung. Bei Rücken-, Knie-, oder Hüftproblemen sowie bei Übergewicht ist Nordic Walking eine geeignete Sportart und somit für alle Interessierten geeignet.

Der Trainer zeigt Ihnen dir richtige Technik des Nordic Walkings und gibt Ihnen nützliche Tipps zur Muskelentspannung durch gezielte Dehnübungen nach dem Training. Somit können Sie viele positive Effekte aus dem Gesundheitskurs mitnehmen.

Kursrahmen:

Start:	**Dienstag, 02.Mai.2023, 10.00 Uhr**
Dauer:	02. Mai – 30. Mai 2023, dienstags und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**Gesundheitsberatung Eilbek, 3. Etage**
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Eilbek
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg
Sabrina Schmütsch: 040 42868 4462
Katja Gernert: 040 42868 4466

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.
Hamburg | Sozialbehörde
Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg
jobcenter team.arbeit.hamburg