



## 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 die 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:

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

### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Gesundheitsberatung Eilbek**  
**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg**

Lucie Schauer: 040 42868 4464

Katja Gernert: 040 42868 4465

### 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)

