Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Pilates“

04. November – 02. Dezember 2027

Wenn Sie Ihre körperliche Fitness verbessern wollen und zugleich ihren Gesit entspannen, ist Pilates genau richtig. Durch gezieltes Training der tiefen Muskulatur wird die Körperhaltung stabilisiert und die Beweglichkeit erhöht, was dabei hilft, Rückenprobleme vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Pilates-Übungen korrekt ausführen und in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig aktiver zu bleiben. Neben der körperlichen Fitness fördert der Kurs auch das Bewusstsein für den eigenen Körper und bietet Entspannungsmethoden zur Stressreduktion.

Kursrahmen:

Start:	**Donnerstag, 04. November 2027, 10.00 Uhr**
Dauer:	04. November – 02. Dezember 2027
	Dienstags + Donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**WingTsun Schule Billstedt**
	Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Billstedt
Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg
040 42868 44 -64
040 42868 44 -65

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

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.
GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Hamburg | Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation
Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg
jobcenter team.arbeit.hamburg