



Gesundheitskurs: „Raus aus der Bude, rein in die Bewegung!“

06. April – 08. Juni 2023

Das Kursmotto lautet: „Spaziere durchs Quartier!“

Zusammen macht das Training gleich doppelt Spaß und nebenbei lernen Sie die eine oder andere unbekannte Ecke in Harburg kennen. Leichte Übungen zur Verbesserung von Haltung, Balance und Stabilität werden mit einem lockerem Spaziergang und Dehnungen kombiniert. Sie lernen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten für draußen kennen. Die Trainerin gibt Ihnen Tipps für schonende, gesunde Aktivitäten, die Sie einfach, ohne viel Mühe und Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können.

Kursrahmen:

Start:	Donnerstag, 06. April 2023, 11.00 Uhr
Dauer:	06. April – 08. Juni 2023, donnerstags von 11.00 – 13.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Harburg, Eddebüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Eilbek
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

Jasmin Skutecki: 040 42868 4467

Holger Sander: 040 42868 4463

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

