Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:
„Raus aus der Bude, rein in die Bewegung!“
19. April – 21. Juni 2027

Das Kursmotto lautet: „Spazieren 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 lockeren 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:	**Montag, 19. April 2027, 10.00 Uhr**
Dauer:	19. April – 21. Juni 2027
	montags von 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	**Volkshochschule Harburg**
	Eddelbüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg
040 42868 44 -66
040 42868 44 -67

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