# Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

## Gesundheitskurs:
## „Rücken in Bewegung – Stark, schmerzfrei, alltagstauglich“
### 28. Januar – 25. Februar 2027

In diesem Gesundheitskurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken durch gezielte Bewegung dauerhaft entlasten und stärken können. Sie erhalten praktische Übungen für Mobilität, Kraft und Entspannung – angepasst an Ihren Alltag und ohne Vorkenntnisse. Zusätzlich bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Rückenbeschwerden langfristig vorbeugen und Ihre Körperwahrnehmung gezielt verbessern können.

### Kursrahmen:

| | |
|---|---|
| **Start:** | **Donnerstag, 28. Januar 2027, 10.00 Uhr** |
| **Dauer:** | 28. Januar – 25. Februar 2027 |
| | dienstags und donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr |
| **Durchführung:** | 9 Module á 2 Stunden |
| **Veranstaltungsort:** | **Gesundheitsberatung Eilbek** |
| | **Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg** |
| **Gruppe**: | max. 15 Teilnehmer/innen |

### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Gesundheitsberatung Eilbek**
**Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg**
040 42868 44 -61
040 42868 44 -62

### 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