



## GESUNDHEITSWORKSHOPS IM SEPTEMBER - ONLINE

### Körper im Wandel – Gesundheit erhalten!

**Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

#### **06.09.2022 Gesunde Essgewohnheiten aufbauen**

Aller Anfang ist schwer – genauso ist es bei der Ernährungsumstellung. Mit konkreten Tipps und einfachen Maßnahmen können Sie sich jeden Tag mit den richtigen Bausteinen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit versorgen. Damit Sie sich nicht überfordern, geben wir Ihnen einfache Schritte mit auf den Weg.

#### **13.09.2022 Schöne, gesunde Zähne**

Fühlen Sie sich manches mal unwohl in Ihrer Haut? Mögen Sie nicht gerne lächeln? Haben Sie manchmal Schmerzen? Angst einen Zahnarzt aufzusuchen? Wenig Geld? In diesem Gesundheitsworkshop informieren wir Sie über die Zahnpflege und geben Ihnen Tipps zur kostenlosen Versorgung. Wir freuen uns auf Sie!

#### **20.09.2022 Trotz Schmerzen in Bewegung bleiben**

Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Bei häufigen Schmerzen ist es jedoch wichtig, wieder in Bewegung zu kommen. In diesem Workshop lernen Sie gesunde Übungen kennen, die Sie sanft mobilisieren und Ihnen Linderung verschaffen.

#### **27.09.2022 Mit chronischen Schmerzen leben**

Im Umgang mit chronischen Schmerzen fühlt man sich oft alleingelassen. Welche Möglichkeiten der Unterstützung und Hilfe gibt es für Betroffene? Nach einem kurzen Vortrag dazu tauschen wir uns in einer Runde darüber aus und gehen auf Ihre individuellen Fragen ein.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder über den Link: <https://zoom.us/j/92194868863> im Browser oder in der Zoom-App, die automatisch über den Zugangslink installiert wird. Für die Teilnahme benötigen Sie möglichst einen Internetzugang mit unbegrenztem Datenvolumen. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen. Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### 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)**





## BEWEGUNGSTRAININGS IM SEPTEMBER – ONLINE

### Körper im Wandel – Gesundheit erhalten!

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

#### **01.09.2022 RückenFit**

Funktionelles Rückentraining für einen gesunden Rücken und eine aufrechte Haltung. So wirken Sie langfristigen Rückenschmerzen entgegen und stabilisieren Ihre Wirbelsäule.

#### **08.09.2022 FaszienFit**

FaszienFit ist das Training, um muskuläre Verspannungen zu lösen. Mit gezielten Bewegungen mobilisieren wir Ihre Faszienketten und halten sie geschmeidig. So behält Ihr Körper seine gesamte Beweglichkeit.

#### **15.09.2022 Hüftmobilität**

Die Hüfte ist ein sehr bewegliches Gelenk, welches es Ihnen ermöglicht, aufrecht zu stehen und Ihre Beine zu bewegen. Wir zeigen Ihnen effektive und nachhaltige Mobilisationsübungen, um Ihre Hüfte gesund zu halten.

#### **22.09.2022 Schulter- und Nackenmobilität**

In dieser Einheit lösen wir Verspannungen im Nackenbereich und fördern so die Beweglichkeit der Halswirbelsäule. Wir zeigen Ihnen Übungen und Ausgleichsbewegungen zur Mobilisierung und Entspannung des Schultergürtels.

#### **29.09.2022 Ganzkörper-Mobilität**

Mobilisationsübungen bestehen aus sich wiederholenden Dreh-, Beuge-, Neige- und Pendelbewegungen. In diesem Training bringen wir Ihren gesamten Körper in Bewegung und steigern Ihre Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

Sie haben ein Training verpasst? Sie möchten auch am Wochenende, an Feiertagen oder einfach mal häufiger trainieren? Dann nutzen Sie unsere Mediathek mit einer großen Auswahl an Trainings.

Der Zugang zur Mediathek erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### 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)**

