

Fitness mit Eintopf und Klönschnack!

1. Training zur Körperwahrnehmung und Entspannung

22.11.2021, 10:30- 12:00 Uhr, Anleitung: Florian Brennecke

Mit einfachen Atem- und leichten Stretchingübungen fördern wir die Körperwahrnehmung und erreichen eine Verminderung von Schmerzen und beugen Rückfällen vor.

2. Kochworkshop - Würzig-wohlig-weihnachtlich, lecker leichte Festtagsrezepte

29.11.2021, 10:30 – 12:00 Uhr, Anleitung: Anica Kirchner

Wir bereiten eine wohlschmeckende weihnachtliche Mahlzeit zu, die voller Vitalstoffe steckt, um uns gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Neben Tricks und Kniffen in der Zubereitung nehmen Sie eine Zusammenstellung aller Rezepte mit nach Hause.

3. Ganzkörpertraining mit Gegenständen des Alltags

06.12.2021, 10:30 – 12:00 Uhr, Anleitung: Florian Brennecke

Krafttraining hilft dir den Alltag leichter zu bewältigen, lerne mit einfachen Gegenständen aus dem Alltag, deinen gesamten Körper zu kräftigen und dich nachhaltig besser zu fühlen.

4. Kochworkshop - Gesunde Weihnachtsbäckerei

13.12.2021, 10:30 – 12:00 Uhr, Anleitung: Anica Kirchner

Kekse und Naschereien sind aus der Weihnachtszeit nicht wegzudenken. Wir backen leckere, gesunde Kekse mit wenig Zucker, vielen Ballaststoffen, Vitaminen und winterlichen Gewürzen, die das Immunsystem bei der Abwehr von Erkrankungen unterstützen.

Kontakt und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Billstedt

Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg

Tel: M. Keturi: 040-42868-4464 / M. Kühn: 040-42868-4465

Die Termine können einzeln oder zusammen gebucht werden.

Die Kurse finden im Mehrgenerationenhaus der Jubilate Kirche in der Merkenstraße 4, 22117 Hamburg statt.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Hamburg | Sozialbehörde

jobcenter
team.arbeit.hamburg



Mehr
Generationen
Haus

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

