



## Bewegung tut gut und hält gesund!

Online-Training, Februar - April 2021, jeden Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr

Trainingsschwerpunkt im Februar:

### Gesunder Rücken

04.02.2021 Schulter-Nacken-Bereich

11.02.2021 Brustwirbelsäule und Rumpf

18.02.2021 Unterer Rücken und Hüfte

25.02.2021 Die gesamte Wirbelsäule

Schauen Sie doch mal rein und stärken Sie Ihren Rücken!

Der Zugang erfolgt über den Link:

Live-Stream: <https://vimeo.com/event/591939>

Passwort: *bewegung*

Falls Sie das Training wiederholen möchten oder das Live-Training verpasst haben, dann haben Sie die Möglichkeit, es in der Mediathek abzurufen:

Mediathek: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232>

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:

T 040 428 68 4470

E [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

[www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)



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

