

# Zeit für Ihre Gesundheit - digital im Juni

Schauen Sie doch mal rein und stärken Sie Ihre Gesundheit!

## KÖRPERLICHE GESUNDHEIT, Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

- 01.06.2021 **Gesunder Rücken - worauf soll ich achten**  
Herr P. Holthausen, Fitness- und Gesundheitstrainer
- 08.06.2021 **Gesunde Zähne - was ist wichtig**  
Frau M. Lotzing, Projekt „Gesunde schöne Zähne“
- 15.06.2021 **Einmal Diabetes - immer Diabetes?**  
Herr B. Seedorf, Gesundheitsberater hamburger arbeit GmbH
- 22.06.2021 **Wege aus der Schmerzfalle**  
Frau H. Norda, UVSD SchmerzLOS e. V.
- 29.06.2021 **Krebs - was ich wissen muss**  
Frau Dr. M. Voigtländer, Fachärztin für Onkologie

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt 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. Alternativ ist die Teilnahme per Telefon (Mobil/Festnetz) möglich: **+496938079883**  
Ihre Daten werden nicht gespeichert.

## BEWEGUNGSTRAINING, Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

- 03.06.2021 **Dehnung und Entspannung (mit großem Handtuch)**
- 10.06.2021 **Ganzkörperkräftigung (mit Stuhl)**
- 17.06.2021 **Bewegliche Gelenke**
- 24.06.2021 **Gesunde Wirbelsäule**

Zugang zum Live-Training: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: bewegung  
Falls Sie das Training wiederholen möchten, dann haben Sie die Möglichkeit, es in der Mediathek abzurufen:  
<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> / Passwort: bewegung

Die digitalen Gesundheitsangebote sind freiwillig und kostenfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:

T: 040 428 68 4470

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

<http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/>



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Hamburg | Sozialbehörde

**jobcenter**  
team.arbeit.hamburg

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

