

Gesunder Körper im SEPTEMBER 2021

Bewegungs- und Entspannungstrainings

Online-Trainings am Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

- 09.09.2021** RückenFit und Tiefenentspannung durch Körperreise
- 16.09.2021** Kräftigungs- und Flexibilitätstraining mit Handtuch
- 23.09.2021** Starker Bauch und Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung
- 30.09.2021** Ganzheitlich gesund mit starkem Rumpf

Der Zugang zum Live-Training erfolgt über den Link:

<https://vimeo.com/event/591939> mit Passwort: **bewegung**

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

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> mit Passwort: **bewegung**

Unsere digitalen Gesundheitsangebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:

T: 040 428 68 4470

E: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/

<https://www.facebook.com/hamburger-arbeit-GmbH-100171832229541>



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

