

# Zeit für Ihre Gesundheit

**Mai 2021** Online-Angebote

Schauen Sie doch mal rein und stärken Sie Ihre Gesundheit!

## BEWEGUNGSTRAINING, Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

06.05.2021 **Ganzkörpermobilisation (mit Handtuch)**

13.05.2021 **Nutzen Sie die Auswahl in der Mediathek (Live-Training fällt wg. Feiertag aus)**

20.05.2021 **Rumpf ist Trumpf**

27.05.2021 **Faszien-Bewegungen**

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

## MENTALE GESUNDHEIT, Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

04.05.2021 **Was uns bewegt - die inneren Antreiber verstehen**

11.05.2021 **Das Positive stärken - erst recht in der Krise!**

18.05.2021 **Das soll mal einer verstehen! – Die Tücken der Kommunikation**

25.05.2021 **Das kann man auch anders sehen - mehr Zufriedenheit im Alltag**

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. Ihre Daten werden nicht gespeichert. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen.

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)

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



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

