

Gesund in den Frühling

Online-Angebote im April 2021

Schauen Sie doch mal rein und stärken Sie Ihre Gesundheit!

BEWEGT IM ALLTAG, Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

01.04.2021 Wasserflaschenttraining (mit 2 Wasserflaschen)

08.04.2021 Rumpf und Hüfte

15.04.2021 Beine (mit Stuhl)

22.04.2021 Koordination und Gleichgewicht

29.04.2021 Schultern und Nacken

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

GESUND ESSEN IM ALLTAG, Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

06.04.2021 Regionale und saisonale Lebensmittel - Vorteile des frischen Einkaufs

13.04.2021 Energiebedarf - wieviel tägliche Nahrung brauche ich

20.04.2021 Blutzuckerspiegel - Hungeralarm!

27.04.2021 Gesundes Kochen - schnell und lecker

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

www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/



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

