



Gesundheitskurs: „Raus aus der Bude, rein in die Bewegung!“

07. April – 16. Juni 2025

Das Kursmotto lautet: „Spazieren durchs Quartier!“

Zusammen macht das Training gleich doppelt Spaß und nebenbei lernen Sie die eine oder andere unbekannte Ecke in Harburg kennen. Leichte Übungen zur Verbesserung von Haltung, Balance und Stabilität werden mit einem lockeren Spaziergang und Dehnungen kombiniert. Sie lernen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten für draußen kennen. Die Trainerin gibt Ihnen Tipps für schonende, gesunde Aktivitäten, die Sie einfach, ohne viel Mühe und Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können.

Kursrahmen:

Start:	Montag, 07. April 2025, 11.00 Uhr
Dauer:	07. April – 16. Juni 2025, montags von 11.00 – 13.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Harburg, Eddebüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

Fadi Dahdoui: 040 42868 44 66

Vidhiya Balachandran: 040 42868 44 67

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ **040 4286844 70**

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de

