



Die Expertinnen und Experten des Projektes „NAVIGATION“ bieten einen Austausch an:

## „Zusammen Wege finden für mehr Bewegung im Alltag“

Freitag, 28. März 2025 | 10:00-11:30 Uhr | Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

Regelmäßige Bewegung tut gut und hält gesund. Wie können wir sie einfach in unseren Alltag einbauen? Das wollen die Expertinnen und Experten des Projektes „NAVIGATION“ gemeinsam mit Ihnen rausfinden.

Haben Sie Lust, in einer Gruppe über das Thema Bewegung zu sprechen und Ihre Erfahrungen zu teilen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Gruppenangebot ein! In einem interaktiven Austausch erarbeiten wir einfache Wege, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag mit wenig Zeit oder eingeschränkten Möglichkeiten integrieren. Mitmachen kann jede und jeder ab 18 Jahre!

In einer Gruppe mit ca. 10 Teilnehmenden gehen wir auf folgende Fragen ein:

- Wie wirkt sich Bewegung auf unseren Körper aus?
- Wie beeinflussen unser Alltag und unsere Umgebung unsere Bewegung?
- Welche einfachen Ideen gibt es, um sich mehr zu bewegen?

### Anmeldung:

Gesundheitsberatung Eimsbüttel

Heike Adams

T: 040 42868 4468

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

Barbara Schröer

T: 040 42868 4469

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

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

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

