

Gesund in den Frühling

Online-Angebote im März 2021

Schauen Sie doch mal rein und stärken Sie Ihre Gesundheit!

BEWEGT IM ALLTAG, Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

04.03.2021 Feste Arme, entspannte Schultern

11.03.2021 Rumpfstabilität

18.03.2021 Mobile Hüfte, starke Beine

25.03.2021 Ganzkörperkräftigung

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

STRESSFREI IM ALLTAG, Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

02.03.2021 Resilienz - die eigene Widerstandskraft entdecken

09.03.2021 Haltung - was sich Kopf und Körper zu sagen haben

16.03.2021 Wahrnehmung - wie das Denken das Fühlen beeinflusst

23.03.2021 Schlafen - stressfrei und erholsam

30.03.2021 Sinne entdecken - Entspannung und Genuss finden

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

