

Leicht und gesund in den goldenen Oktober

Digitale GESUNDHEITSWORKSHOPS
am Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr

05.10.2021 Herbstliche Wohlfühlrezepte - Teil I

Der Erntekorb ist prall gefüllt und schenkt uns eine große Auswahl an köstlichen Gemüsesorten. Wir zaubern herbstliche Wohlfühlgerichte, die sowohl die Seele als auch das Immunsystem stärken. Mit wärmenden Gewürzen und saisonalen Zutaten kombinieren wir im Oktober heiß und kalt, süß und herzhaft zu einfachen und leichten Gerichten.

Anica Charlotte Kirchner, Ökotrophologin und Ernährungsexpertin

12.10.2021 Die Schönheit des Herbstes

Im Herbst lassen die Bäume ihre Blätter fallen und wir verabschieden den Sommer. Es wird Zeit der Seele und dem Körper etwas Gutes zu tun. Sie erhalten Anregungen und Übungen wie Sie diese dunkle Jahreszeit schön und wertvoll werden lassen und gleichzeitig Ihr Immunsystem stärken, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen.

Regina Reefschläger, Trainerin

19.10.2021 Herbstliche Wohlfühlrezepte - Teil II

Auch im zweiten Teil von „Herbstliche Wohlfühlrezepte“ werden wir buntes Gemüse in schmackhafte und stärkende Gerichte verwandeln. Gespickt mit wärmenden Gewürzen, duftenden Kräutern und vollgepackt mit Nährstoffen, die uns vor Erkältungen schützen und fit durch die kalte Jahreszeit bringen.

Anica Charlotte Kirchner, Ökotrophologin und Ernährungsexpertin

26.10.2021 5 Tipps, die Sie gut gelaunt durch den Herbst bringen

Der Herbst mit seinem nassgrauen Wetter und dunklen Tagen, kann schon mal auf die Stimmung schlagen. Wir haben 5 Soforthilfe-Tipps, mit denen Sie gesund, gut gelaunt und leichter durch diese besondere Zeit kommen.

Regina Reefschläger, Trainerin

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. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen. Alternativ ist die Teilnahme per Telefon (Mobil/Festnetz) möglich: **+496938079883**
Ihre Daten werden nicht gespeichert.



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



Digitale BEWEGUNGSTRAININGS am Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

07.10.2021 **RückenFit mit Handtuch**

Ein gesunder Rücken für einen beschwerdefreien Alltag. Bei diesem Training steht die Rückenmuskulatur klar im Fokus. Mit gezielten Übungen und einem Handtuch schaffen wir sowohl eine Aktivierung als auch eine Entspannung des Rückens.

14.10.2021 **Starke Beine mit Stuhl**

Kräftige Beinmuskulatur schützt vor Verletzungen. Bei diesem Training tun wir gemeinsam unserer Beinmuskulatur etwas Gutes und das Ganze einfach von zu Hause aus mit einem Stuhl.

21.10.2021 **Alles für einen starken Bauch mit Kissen**

Ein Kissen ist "nur" zum Schlafen da? Nicht unbedingt. Bei diesem Bewegungsangebot nutzen wir ein Kissen und setzen dieses ganz gezielt ein, um die Bauchmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu schützen.

28.10.2021 **Entspannt im Schulter- Nacken-Bereich**

Der Schulter-Nacken-Bereich ist eine sehr sensible Partie des Körpers. Deshalb aktivieren wir sanft die Muskulatur in diesem Bereich und sorgen mit gezielten Dehn- und Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden.

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**

Unsere digitalen Gesundheitsangebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:

T: 040 428 68 4470

E: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

<http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/>

<https://twitter.com/DeArbeit>

<https://www.facebook.com/hamburger-arbeit-GmbH-100171832229541>



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Hamburg | Sozialbehörde

jobcenter
team.arbeit.hamburg

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

