

# DAK-Kurs Yoga für Mollige

*Machen Sie mit!*



Der Kurs bietet Menschen mit Übergewicht\* die Möglichkeit in Bewegung zu kommen. Mit leichten Übungen aus dem Hatha Yoga lernen Sie, Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Ihr Körper wird kräftiger, die Gelenke werden entlastet. Sie lernen, sich zu motivieren, zu aktivieren und damit Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. Einfache Entspannungsübungen fördern die Stressbewältigung.

Bitte warme und lockere Kleidung tragen!

\* BMI 28 - 35

## **10 Termine:**

Donnerstags,  
15.08. & 22.08.  
29.08. & 5.09.  
12.09. & 26.09.  
17.10. & 24.10.  
7.11. & 14.11.

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr  
Kostenlos für Versicherte  
aller Krankenkassen

*Begrenzte Plätze, bitte melden Sie sich an:*

**Gesundheitskiosk**  
Möllner Landstraße 18  
22111 Hamburg  
Tel.: 040-41493110  
info@gesundheitskiosk.de

Ein Angebot der DAK-Gesundheit und der Gesundheit für Billstedt/Horn UG



Gesundheit für  
**Billstedt/Horn**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*