



Gesundheitskiosk

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

Termine:

Donnerstags von
18:00 – 19:00 Uhr

13. August 2020
20. August 2020
27. August 2020
03. September 2020
17. September 2020
24. September 2020
01. Oktober 2020

Begrenzte Plätze!
Bitte melden Sie sich an

Anmeldung unter:

info@gesundheit-bh.de
040-41493110
oder direkt im Gesundheitskiosk

Anschrift:

Gesundheitskiosk
Möllner Landstraße 18
22111 Hamburg

Aktuell für Versicherte der AOK R/H, Techniker, DAK Gesundheit, Barmer, BKK Mobil Oil



Gesundheit für
Billstedt/Horn

