



Gesundheitskurse im 1. Halbjahr 2025

Nr.	Gesundheitskurs	Gesundheitsberatung	Zeitraum	Kontakt
1.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	15.01. – 12.02.	040 42868 44 -68/-69
2.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernärungskompetenz	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	28.01. – 25.02.	040 42868 44 -66/-67
3.	Entdecke Yoga – ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	03.02. – 03.03.	040 42868 44 -64/-65
4.	Kräftigendes Rückentraining	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	07.02. – 07.03.	040 42868 44 -61/-62
5.	Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	14.02. – 14.03.	040 42868 44 -68/-69
6.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	25.03. – 22.04.	040 42868 44 -64/-65
7.	Raus aus der Bude, rein in die Bewegung	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	07.04. – 16.06.	040 42868 44 -66/-67
8.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	22.04. – 23.05.	040 42868 44 -61/-62
9.	Leicht in den Sommer – Ernährungsumstellung	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	07.05. – 02.07.	040 42868 44 -64/-65
10.	Fit durch Bewegung im Freien!	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	03.06. – 01.07.	040 42868 44 -61/-62
11.	Mehr Gelassenheit im Alltag? Das schaffe ich!	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	11.06. – 09.07.	040 42868 44 -68/-69
12.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	20.06. – 18.07.	040 42868 44 -66/-67

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

www.hamburger-arbeit.de

