



AKTIONSTAG IN BILLSTEDT

HERZ UND KÖRPER IM BLICK

Mittwoch, 27.05.2026 | 09:30 – 14:00 Uhr | Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg

Beratungsangebote der hamburger arbeit GmbH

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote der Gesundheitsberatung, der Krisenlotsen und der unabhängigen Sozialberatung und bei welchen Fragen und Themen wir Sie unterstützen können.

Informationen rund um Herz- und Körpergesundheit

Das Herz schlägt für den ganzen Körper. Erfahren Sie, wie das Herz-Kreislauf-System arbeitet und wie ein gesundes Herz die Gesundheit des Körpers beeinflusst.

Bewegungseinheiten zum Mitmachen

Bewegen Sie sich gemeinsam mit anderen. Unser Bewegungstrainer zeigt Ihnen leichte Übungen für den Alltag. Keine Sportkleidung notwendig.

Gesundheits-Check-ups

Unsere Experten prüfen, wie es um Ihre Werte für Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin steht, und wie Ihr Herz auf Stresssituationen reagiert.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Fadi Dahdouli	040 42868 4464
Eike Nobis	040 42868 4465

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

