



AKTIONSTAG IN EILBEK

AUFBLÜHEN IM FRÜHLING – MENTAL UND KÖRPERLICH

Mittwoch, 15.04.2026 | 09:30 – 14:00 Uhr | Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

Beratungsangebot 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.

Impulse zur mentalen Gesundheit

- Lernen Sie, was Achtsamkeit bedeutet
- Entspannen Sie Ihren Körper bei der Progressiven Muskelrelaxation
- Lernen Sie, wie Sie mit wenig Geld an Kultur und Freizeit teilnehmen können

Bewegungseinheiten zum Mitmachen

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

Gesundheits-Check-ups

Lassen Sie von unseren Experten messen, wie Ihre Körperzusammensetzung ist und wie Ihr Körper auf Anspannung und Entspannung reagiert.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Maude Rother	040 42868 4461
Annika Prüther	040 42868 4462
Leandra Bartels	040 42868 4463

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



teamwOrk

für Gesundheit und Arbeit