



AKTIONSTAG IN EIMSBÜTTEL

## EIN TAG FÜR GESUNDE GEWOHNHEITEN

Dienstag, 30.06.2026 | 09:30 – 14:30 Uhr | Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

### Beratungsangebot der hamburger arbeit GmbH

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

### Impulse zu Ernährung und Freizeitgestaltung

- Lernen Sie, wie Sie gesund und clever einkaufen und dabei mehr für Ihr Geld bekommen
- Entdecken Sie, wie Sie mit wenig Geld an Kultur und Freizeit teilhaben können

### Bewegungseinheiten zum Mitmachen

Bewegen Sie sich gemeinsam mit anderen bei einer leichten Walking-Einheit. Unser Trainer zeigt Ihnen einfache Übungen für den Alltag. Keine Sportkleidung notwendig.

### Gesundheits-Check-ups

Erhalten Sie von unseren Experten einen Überblick über Ihre Körperzusammensetzung sowie Ihre Werte für Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Anmeldung zu einem der Zeitfenster möglich:  
09:30–12:00 oder 12:00–14:30 Uhr.

Heike Adams 040 42868 4468

Barbara Schröer 040 42868 4469

Theresa Wendrich 040 42868 4490

### 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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

