



AKTIONSTAG IN HARBURG

## BEWEGUNG – VON KOPF BIS FUß!

Dienstag, 31.03.2026 | 10:00 – 14:00 Uhr | Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

### Information zum Beratungsangebot der hamburger arbeit GmbH

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote in der Gesundheitsberatung und im Krisenlotsen und bei welchen Fragen und Themen wir Sie unterstützen können.

### Bewegungseinheiten zum Mitmachen und Ausprobieren

Unsere Bewegungstrainerin zeigt einfache Übungen. Keine Sportkleidung nötig!

**10:15 Uhr** „Fit für den Alltag“

**11:15 Uhr** „Ruhe finden – Kraft tanken“

**12:15 Uhr** „Gut bewegen – besser fühlen“

**13:15 Uhr** „Körper und Kopf ins Gleichgewicht bringen“

### Gesundheits-check-up von Herz- und Stoffwechselwerten

Erhalten Sie einen Überblick über Ihre persönlichen Herz- und Stoffwechselwerte, gemessen und erklärt von unseren Experten.

### Formulare und Anträge

Die Expertinnen von Neustart Arbeit Plus geben Ihnen einfache Tipps und Tricks, wie Sie Formulare und Anträge selber ausfüllen können.

### Weitere Informationen und Anmeldung

Anmeldung zu einem der Zeitfenster möglich:  
10:00–12:00 oder 12:00–14:00 Uhr.

Vidhiya Balachandran

 [Balachandran.Vidhiya@hamburger-arbeit.de](mailto:Balachandran.Vidhiya@hamburger-arbeit.de)

 040 42868 4467

Theresa Wendrich

 [Wendrich.Theresa@hamburger-arbeit.de](mailto:Wendrich.Theresa@hamburger-arbeit.de)

 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)



