



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

040 42868 4467

Theresa Wendrich

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

www.hamburger-arbeit.de



teamwOrk

für Gesundheit und Arbeit