



GESUNDER ADVENTSKALENDER

Fit und gesund durch die Vorweihnachtszeit! – Online im Dezember

Der gesunde Adventskalender bietet tägliche **Inspirationen** für eine **stressfreie** und **gesunde** Vorweihnachtszeit. Impulse zu **Bewegung**, **Ernährung** und **mentaler Gesundheit** helfen Ihnen, gut für sich zu sorgen.

Öffnen Sie täglich Ihr Türchen Gesundheit.



Der Zugang zum Adventskalender erfolgt über den **QR-Code** oder unserer **Internetseite**:

www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/

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

