



## Gesundheitskurs:

### Digitale Nudeln & Bewegung

#### Neues Gesundheitsangebot der Gesundheitsberatung Billstedt

**28.09.2022 – 16.11.2022**

Um gut gelaunt in den Herbst zu kommen, bieten wir diesen Gesundheitskurs an.

Mitmachen kann jeder, der gerne nette Leute kennenlernen möchte, sich für Stressreduktion und gesunde Ernährung interessiert und interessante Angebote im Stadtteil entdecken möchte.

Der Kurs wird im Wechsel **digital** und im **Mehrgenerationenhaus** in der Merkenstraße 4 stattfinden und wir treffen uns an einem Termin draußen zu einem Spaziergang oder einer Besichtigung.

Vorkenntnisse mit PC, Tablet oder Zoom sind nicht erforderlich.

Freuen Sie sich auf 8 Treffen mit Gleichgesinnten **mittwochs von 10:00 – 12:00 Uhr vom 28.09. – 16.11.2022.**

## Weitere Informationen und Anmeldung:

**Gesundheitsberatung Billstedt**  
**Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg**

Maja Kühn      Tel.: 040 42868 4464

Michael Keturi      Tel.: 040 42868 4465

**Mehrgenerationenhaus**  
**Merkenstraße 4, 22117 Hamburg**  
Rainer Picker:      Tel.: 040 714 032 00

## 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)

