



GESUNDHEITSBERATUNG HARBURG IN AKTION

WISSEN MACHT FIT!

05. + 06. AUGUST 2025 | BREMER STRAÙE 27-29, 21073 HAMBURG

DIENSTAG, 05.08.2025

Impuls-Vortrag: Gesundheitskompetenz

Lernen Sie, was Gesundheitskompetenz bedeutet und warum sie für Ihren Alltag wichtig ist.

Gesundheits-Quiz: Sonne, Haut & Schutz

Entdecken Sie mit uns Mythen und Fakten rund um die Themen Sonne und Hautschutz in einem spannenden Gesundheits-Quiz.

Vitamin-D-Messung

Lassen Sie in einem Gesundheits-Check-Up Ihren Vitamin-D-Spiegel bestimmen.

Anmelde-Zeiten

→ 09:00 - 11:00 Uhr

→ 11:00 - 12:30 Uhr

→ 12:30 - 14:00 Uhr

MITTWOCH, 06.08.2025

Einführung ins Yoga

Lernen Sie in einem Workshop mit unserer Yoga-Lehrerin den sanften Einstieg in die Theorie und Praxis des Yoga kennen. Die Teilnahme am Workshop ist in Alltagskleidung möglich.

Workshop-Zeiten

→ 09:00 - 12:00 Uhr für Frauen

→ 13:00 - 16:00 Uhr für Männer

Weitere Informationen und Anmeldung

Fadi Dahdouli 040 4286844 66

Vidhiya Balachandran 040 4286844 67

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

