



Gesundheitskurs:

„Gesundheitswissen: Ich mach mich schlau!“

08. September – 06. Oktober 2025

In diesem Gesundheitskurs lernen Sie Themen kennen, die Ihre individuelle Gesundheitskompetenz stärken sollen und Ihnen zu mehr Gesundheitswissen verhelfen:

1. **Gesundheitskompetenz:** Was steckt hinter diesem Wort?
2. **Prävention:** Was beeinflusst die Gesundheit positiv oder negativ?
3. **Gesundheitsinformationen:** Wie und wo können diese gefunden werden? Welche Fähigkeiten werden benötigt? Was sind die richtigen Informationen? Wie ist der Umgang damit?
4. **Gesundheitsförderung:** Womit kann die Gesundheit verbessert und beibehalten werden? Welche Gesundheitsangebote können genutzt werden?
5. **Rückblick und Ausblick:** Wie geht es nach dem Kurs weiter?

Kursrahmen:

Start:	Montag, 08. September 2025, 10.00 Uhr
Dauer:	08.09. – 06.10.2025, montags und donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Harburg, Eddebüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

Fadi Dahdoui: 040 42868 4466

Vidihya Balachandran: 040 42868 4467

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

