



Gesundheitskurs:

„Gesundheitswissen: Ich mach mich schlau!“

02. Februar – 02. März 2026

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

Erfahren Sie, was hinter dem Wort Gesundheitskompetenz steckt und setzen Sie sich in der Gruppe mit den Themen Gesundheitsförderung und Prävention auseinander. Fördern Sie Ihr Gesundheitswissen und lernen wie und wo sie Gesundheitsinformationen finden und wie Sie damit umgehen.

Kursrahmen:

Start:	Montag, 02. Februar 2026, 10.00 Uhr
Dauer:	02. Februar - 02. März 2026 montags und donnerstags, 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Harburg Eddelbüttelstraße 47, 21073 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Harburg
Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg

040 42868 44 -66

040 42868 44 -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

