



Gesundheitskurs: „Gut essen. Gut versorgt sein im Alltag“

17. März – 14. April 2026

In diesem Gesundheitskurs zeigt Ihnen unsere Ernährungstrainerin, wie ausgewogene Ernährung im Alltag einfach und bezahlbar gelingen kann. Sie erfahren, welche Lebensmittel satt machen, Energie geben und Ihr Wohlbefinden unterstützen. Der Kurs hilft Ihnen, neue Essgewohnheiten Schritt für Schritt zu entwickeln und mehr Sicherheit im Umgang mit Essen zu gewinnen.

Kursrahmen:

Start:	Dienstag, 17. März 2026, 10.00 Uhr
Dauer:	17. März – 14. April 2026 dienstags 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 -67

040 42868 44 -90

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

