



## Gesundheitskurs:

### „leicht in den Sommer – Ernährungsumstellung“

03. Mai – 28. Juni 2023

Sie möchten gesund bleiben, abnehmen und Ihre Ernährung umstellen? Sie haben vor sich noch mehr zu bewegen und das idealerweise mit anderen Menschen zusammen?

In diesem Kurs erhalten Sie konkrete Tipps und einfache Rezepte von einer Ernährungsberaterin. In den Bewegungseinheiten zeigt Ihnen ein Trainer effektive und nachhaltige Mobilisationsübungen, auch an der frischen Luft. Darüber hinaus geht es in diesem Kurs um gegenseitige Motivation und Unterstützung bei der Ernährungsumstellung.

#### Kursrahmen:

<b>Start:</b>	<b>Mittwoch, 03.05.2023, 10.00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	03. Mai – 28. Juni 2023, mittwochs von 10.00 – 12.00 Uhr
<b>Durchführung:</b>	9 Module á 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort:</b>	Volkshochschule Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69A
<b>Gruppe:</b>	max. 14 Teilnehmer/innen

#### Weitere Informationen und Anmeldung:

##### Gesundheitsberatung Billstedt

Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg

Michael Keturi: 040 42868 4464

Maja Kühn: 040 42868 4465

#### 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



**teamwOrk**

für Gesundheit und Arbeit