



Gesundheitskurs:

Bewegung und Ernährung

im Herbst 2022

Themen Ernährung u.a.:

- Basics einer ausgewogenen Ernährung
- Einkaufen und Kochen
- Risikofelder und Hindernisse
- 10 Regeln der gesunden Ernährung
- Preiswerte und gesunde Ernährung

Themen Bewegung u.a.:

- Bewegung zum Erlebnis werden lassen
- Kostengünstige und alltagstaugliche Angebote
- Strategie der kleinen Schritte
- Praktische, einfache Entspannungsübungen
- Bewegung in den Alltag integrieren

Kursrahmen:

- 9 Module mit á 2 Stunden über vier Wochen mit zwei Modulen in der Woche
- In Räumlichkeiten in Billstedt, Eilbek, Eimsbüttel und Harburg
- Kleine Gruppen bis max.15 Teilnehmer/innen
- Berücksichtigung von aktuell geltenden Hygieneschutzmaßnahmen und Regelungen

Standort

Kurstermine 2022

Information & Anmeldung

Gesundheitsberatung
Billstedt

12.08. – 09.09.2022

Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg
040 42868 44 -64 oder 65

Gesundheitsberatung
Eilbek

23.08. – 20.09.2022
15.11. – 13.12.2022

Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg
040 42868 44 -61/62 oder -66

Gesundheitsberatung
Eimsbüttel

31.08. – 30.09.2022

Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg
040 42868 44 -68 oder 69

Gesundheitsberatung
Harburg

01.09. – 29.09.2022

Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg
040 42868 44 -63 oder 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

