



## Gesundheitskurs:

## Bewegung und Ernährung

### 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 2023

### Information & Anmeldung

Gesundheitsberatung  
Billstedt

13.02. – 13.03.  
18.08. – 15.09.

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

Gesundheitsberatung  
Eilbek

17.01. – 14.02.  
03.11. – 01.12.

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

Gesundheitsberatung  
Eimsbüttel

01.03. – 29.03.  
06.09. – 04.10.

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

Gesundheitsberatung  
Harburg

02.02. – 02.03.  
09.11. – 07.12.

Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg  
040 42868 44 -63 / -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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

