



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 der aktuell geltenden Hygieneschutzmaßnahmen und Regelungen

Standort

Kurstermine 2023

Information & Anmeldung

Gesundheitsberatung
Billstedt

18.08. – 15.09.

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

Gesundheitsberatung
Eilbek

03.11. – 01.12.

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

Gesundheitsberatung
Eimsbüttel

06.09. – 04.10.

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

Gesundheitsberatung
Harburg

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

🌐 www.hamburger-arbeit.de

