



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
- max. 15 Teilnehmer/innen

Standort

Gesundheitsberatung
Billstedt

Kurstermine 2024

07.10. – 04.11.

Information & Anmeldung

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

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

