Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurs:

Bewegung und Ernährung

07. Oktober – 04. November 2024

Themen Ernährung u.a.:

- Grundlagen 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:

Start:	**Montag, 07.10.2024, 10.00 Uhr**
Dauer:	07.10 – 04.11.2024, montags und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69A, 22111 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen
Aktion:	gemeinsammes Kochen im letzten Ernährungsmodul

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

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Hamburg | Sozialbehörde

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg