

Gesundheitskurs: Bewegung und 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

Themen Ernährung u.a.:

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

Kursrahmen:

- 9 Module mit à 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

Standorte	Kurstermine 2022	Information & Anmeldung
Gesundheitsberatung Billstedt	18.03. - 22.04.2022 12.08. - 09.09.2022	Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg 04042868 44 -64 oder -65
Gesundheitsberatung Eilbek	23.08. - 20.09.2022 15.11. - 13.12.2022	Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg 04042868 44 -61/-62 oder -66
Gesundheitsberatung Eimsbüttel	06.04. - 06.05.2022 31.08. - 30.09.2022	Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg 04042868 44- 68 oder -69
Gesundheitsberatung Harburg	21.04. - 19.05.2022 01.09. - 29.09.2022	Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg 04042868 44 -63 oder -67

**Allgemeine Informationen erhalten Sie in der
Gesundheitsberatung:**

T: 040 428 68 4470

E: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

<http://www.hamburger-arbeit.de>