



Gesundheitskurs: „Ernährungs-Know-How“

In diesem Gesundheitskurs bekommen Sie von unserer Ernährungsexpertin/ unserem Ernährungstrainer Impulse und praktische Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung für wenig Geld. Decken Sie dabei gemeinsam Ernährungsmythen auf und lernen Sie, was zu einer gesunden Mahlzeit dazu gehört. Erweitern Sie Ihr Wissen über verschiedene Lebensmittel und erfahren Sie, wie sich gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

Kursrahmen:

- 9 Module á 2 Stunden über vier Wochen mit zwei Modulen in der Woche
- In Räumlichkeiten in Harburg, Eimsbüttel und Eilbeck
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung

Kurstermine 2026

Information & Anmeldung

Harburg

**17.03. – 14.04.
Dienstag + Donnerstag**

**Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg
040 42868 44 -66/ -67**

Eimsbüttel

**20.05. – 17.06.
Mittwoch + Freitag**

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

Eilbek

**03.11. – 01.12.
Dienstag + Freitag**

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

Alle Gesundheitskurse finden von 10:00 – 12:00 Uhr statt.

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

