Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

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 Billstedt und Eilbek
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung	Kurstermine 2027	Information & Anmeldung
Billstedt	**25.05. – 22.06.** **Dienstag + Freitag**	**Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg** **040 42868 44 -64/ -65**
Eilbek	**31.08. – 28.09.** **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

teamwork für Gesundheit und Arbeit

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

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

Hamburg | Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg