



Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir laden Sie herzlich zum Gesundheitstag 2026 „Gesundheit in die Hand nehmen“ ein. Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm mit Aktionen, Trainings, Informationen und Tipps vorbereitet. Lassen Sie sich informieren und schauen Sie vorbei.

KOSTENFREI!

Für Gruppen ab 5 Personen ist eine Anmeldung erforderlich: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

VERANSTALTUNGS-ORT

Gemeinde-Haus am Hamburger Michel
Krayenkamp 4a, 20459 Hamburg



Gesundheitsberatung

Tel. 040 428 68 4470
gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de
hamburger arbeit GmbH
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg
www.hamburger-arbeit.de

Der Gesundheitstag sowie alle Angebote und Beratungs-Leistungen der Gesundheitsberatung werden durch die Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation Hamburg im Rahmen des Projektes „Gesundheitsförderung für arbeitslose und sozial benachteiligte Menschen“ und das GKV-Bündnis für Gesundheit im Rahmen des Programms „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ finanziert.

Der Flyer ist in einfacher Sprache.

Mittwoch, 14. Oktober 2026
9:00 – 15:30 Uhr

Im Gemeinde-Haus am Hamburger Michel



GESUNDHEIT IN DIE HAND NEHMEN

- ❖ Gesundheit
- ❖ Bewegung
- ❖ Ernährung
- ❖ Beratungs-Stellen



www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag

9:00 Uhr Musikalische Begrüßung

❖ Außenplatz

Lassen Sie sich musikalisch auf den Gesundheitstag einstimmen!

Anmeldung

❖ Erdgeschoss, Eingang

Informieren Sie sich. Erhalten Sie eine Teilnahme-Bescheinigung sowie Gutscheine für Snacks und Getränke.

hamburger arbeit GmbH

❖ Erdgeschoss, Eingang

Schuldner- und Insolvenz-Beratung

Informieren Sie sich, wenn Sie Sorgen um Schulden und Insolvenz haben.

Krisen-Lotsen

Lernen Sie Beratung und Coaching für verschiedene Situationen kennen.

Unabhängige Sozial-Beratung

Bekommen Sie einen Einblick in die unabhängige Sozial-Beratung vor Ort in Ihrem Jobcenter.



Gesundheits-Beratung

❖ 1. Etage, Eingang

Lernen Sie die Angebote der Gesundheits-Beratung kennen.



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



... für soziale Perspektiven

S1 S3 Stadthausbrücke

U3 Rödingsmarkt oder Baumwall

Bus 16 17 Michaeliskirche



PROGRAMM

MITTWOCH, 14.10.26, 9:00 – 15:30 UHR



GESUNDHEIT



Deutsche Herzstiftung e.V.

→ Erdgeschoss, links
Über Herz-Gesundheit informieren

Impuls-Vorträge	09:30 Uhr	Ernährung
→ Erdgeschoss, links	10:30 Uhr	Bewegung
Stärken Sie Ihre	11:30 Uhr	Ernährung
Gesundheitskompetenz	12:30 Uhr	Bewegung
mit neuen Impulsen!	13:30 Uhr	Yoga
	14:30 Uhr	Yoga

Körper-Analyse-Station

→ 1. Etage, Saal
Gewicht, Muskel- und Fettwerte messen

Herz-Kreislauf-Check

→ 1. Etage, Saal
Herz- und Stresswerte messen

Sucht-Hilfe mit SUCHT.Hamburg

→ 1. Etage, Saal
Rausch-Brillen-Parcours und Sucht-Beratung

Hausärzte-Verband

→ 1. Etage, Saal
Informationen über Gesundheit, Medizin und Haus-Ärzte finden

Sehtest-Station mit MEHRBLICK

→ 2. Etage
Sehtest und kostenlose Brille erhalten

Gesundheits-Quiz mit dem MGH

→ 1. Etage, Saal
10:00 Uhr | 14:30 Uhr

BEWEGUNG



Bewegung an der frischen Luft

→ Außenplatz
20-minütige Bewegungs-Trainings

Bewegung im Raum

→ Erdgeschoss, links
20-minütige Bewegungs-Trainings

Rücken-Station

→ 1. Etage, links
Rücken-Stärke messen

Stabilitäts-Messung

→ 1. Etage, Saal
Gleich-Gewicht und Körper-Haltung testen

Virtuelle Bewegungs-Erlebnisse mit dem MGH

→ 1. Etage, Saal
Bewegung anders erleben

ERNÄHRUNG



SBB-Social-Eatery-Foodtruck

→ Außenplatz
Essen und Trinken kostenfrei

Ernährungs-Parcours

→ 2. Etage
Gesunde Ernährung im Alltag reflektieren

Zentrale für Ernährungs-Beratung e.V.

→ 2. Etage
Tipps für ausgewogene Ernährung erhalten

BERATUNGS-STELLEN HAMBURG



Sprach-Brücken-Mobil

→ Außenplatz
Deutsch üben und Gesprächs-Runden kennenlernen

Jobcenter team.arbeit.hamburg

→ Erdgeschoss, Eingang
Informationen zu Lebens-Unterhalt, Arbeit und Ausbildung

café digital

→ Erdgeschoss, Eingang
Hilfe bei Technik, Internet und digitalen Geräten

MARKTPLATZ DER BERATUNGS-STELLEN

→ 1. Etage, Saal
Landes-Arbeits-Gemeinschaft der Freiwilligen-Agenturen
Möglichkeiten für freiwilliges Engagement entdecken

Stadtteile ohne Partner-Gewalt e.V.
Hilfe bei Gewalt in Beziehungen erhalten

Pflege-Stützpunkte und Beschwerde-Telefon Pflege
Unterstützung rund um Pflege kennenlernen

Ergänzende unabhängige Teilhabe-Beratung
Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe klären

Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfe-Gruppen
Arbeit der Selbsthilfe kennenlernen

Op de Wisch e.V.
Angebote der ambulanten Sozial-Psychiatrie verstehen

KulturLeben Hamburg e.V.
Kostenfreie Kultur-Plätze entdecken

Patienten-Beratung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung
Fragen zu Diagnosen, Behandlungen und Patienten-Rechten klären

Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit
Beratung zu Gesundheit in verschiedenen Sprachen

KOM NeuStart Arbeit Plus
Lern-Angebote für Lesen und Schreiben entdecken

Das Rauhe Haus
Einrichtungen, Wohngruppen und Angebote kennenlernen

Beratung und Information für Frauen
Interessen vertreten und Selbst-Bewusstsein entwickeln

