

**ANMELDUNG**  
FÜR GRUPPEN AB 5 PERSONEN



**GESUNDHEITSTAG 2025**

**KONTAKT**

Gesundheitsberatung  
Telefon: 040 428 68 4470  
E-Mail: [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

**Gesundheitsberatung**

Tel. 040 428 68 4470  
[gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)  
**hamburger arbeit GmbH**  
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg  
[www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

**8. Oktober 2025**  
**9:00 – 15:30 Uhr**

**Im Gemeinde-Haus am Hamburger Michel**

**VERANSTALTUNGS-ORT**

**Gemeinde-Haus am Hamburger Michel**  
→ Englische Planke 1 / Krayenkamp 4a  
20459 Hamburg



Der Gesundheitstag sowie alle Angebote und Beratungs-Leistungen der Gesundheitsberatung werden durch die Sozialbehörde 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.



**VITAL UND FIT – GEWUSST WIE:**

- **Gesundheit**
- **Bewegung**
- **Ernährung**
- **Beratungs-Stellen**



[www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitstag)

**S1 S3** Stadthausbrücke  
**U3** Rödingsmarkt oder Baumwall  
Bus **16 17 X35** Michaeliskirche

**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

  
Hamburg | Sozialbehörde

**jobcenter**  
[team.arbeit.hamburg](http://team.arbeit.hamburg)

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Hamburg

 GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

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



 **hamburger arbeit**  
... für soziale Perspektiven



# PROGRAMM

MITTWOCH, 8. OKTOBER 2025, 9:00–15:30 UHR



## Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

wir laden Sie herzlich zum Gesundheitstag 2025: vital und fit – gewusst wie“ ins Gemeinde-Haus am Hamburger Michel ein. Wir haben für Sie ein vielfältiges Programm mit Aktionen, Trainings, Informationen und Tipps rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung vorbereitet. Öffentliche Beratungsstellen präsentieren an Infotischen ihre Angebote.

**KOSTENFREI!**

Lassen Sie sich inspirieren, um vital und fit zu bleiben!

## GESUNDHEIT

### GESUNDHEITS-QUIZ

### Gesundheits-Beratung

- ...✚ Lernen Sie die Gesundheits-Beratung der hamburger arbeit kennen.

### Gesundheits-Mobil

- ...✚ Bewertet Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Blutzucker und Blutdruck.



### Vorträge

- ...✚ Stärken Ihre Gesundheits-Kompetenzen mit neuen Impulsen.

### Mobile Zahnarzt-Praxis

- ...✚ Untersucht Ihre Zähne.



### Sucht-Beratung

- ...✚ Finden Sie Hilfs- und Beratungs-Angebote zum Thema Sucht.

### Hausärzte-Beratung

- ...✚ Erfahren Sie, warum Hausärzte für Ihre Gesundheit wichtig sind.



### Körper-Analyse-Station

- ...✚ Misst Ihr Gewicht, Ihre Leistungs-Fähigkeit, Muskel- und Fett-Masse.

### Schutz-Impfungen

- ...✚ Informieren Sie sich über Schutz-Impfungen und erhalten Sie eine Impfung gegen Grippe.

**WER SICH IMPFEN LASSEN MÖCHTE – IMPFPASS MITBRINGEN!**

### Sehtest-Station mit MEHRBLICK

- ...✚ Machen Sie einen Sehtest und erhalten Sie eine Brillenberatung.

## BEWEGUNG

### Bewegung im Freien

- ...✚ Üben Sie Ausdauer, Gleichgewicht und Kräftigung an der frischen Luft.



### Stabilitäts-Messung

- ...✚ Analysiert Ihre Beweglichkeit und Körperhaltung.

### Bewegungs-Trainings

- ...✚ Trainieren Sie Ihre Muskeln, üben Sie Entspannungs-Techniken und stärken Sie Ihren Körper.



### Virtual-Reality-Erlebnis

- ...✚ Steigen Sie mit Kopf und Körper in eine virtuelle Welt ein.

### Rücken-Station

- ...✚ Misst die Stärke Ihres Rückens.



## ERNÄHRUNG

### Essen und Trinken

- ...✚ Stärken Sie sich mit einer Kleinigkeit.

### Smoothie in Fahrt

- ...✚ Kombiniert Bewegung, Spaß und Ernährung.

### Ernährungs-Parcours

- ...✚ Erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln sich viele Kalorien verstecken.

### Ernährungs-Beratung

- ...✚ Lernen Sie, was für eine abwechslungsreiche Ernährung wichtig ist.

## BERATUNGS-STELLEN

Lernen Sie öffentliche Beratungs-Stellen kennen:

- ...✚ Patienten-Beratung
- ...✚ Psychische Gesundheit
- ...✚ Selbsthilfe
- ...✚ Kultur und Gesundheit
- ...✚ Erste Hilfe

**... UND VIELE WEITERE ANGEBOTE!**