



## GESUNDER ADVENTSKALENDER



### Fit und gesund durch die Vorweihnachtszeit! – Online im Dezember

Wie bei einem klassischen Adventskalender öffnen Sie vom 1. – 24. Dezember 2022 jeden Tag ein neues Türchen und lassen sich von dem Inhalt überraschen. Dahinter verstecken sich interessante Tipps, Rezepte, kleine Übungen und vieles MEHR.

Nehmen Sie sich jeden Morgen die Zeit für den Adventskalender und starten Sie mit vielen Gesundheitsinspirationen ins neue Jahr 2023. Das stärkt Ihr Durchhaltevermögen für die guten Vorsätze!

Der Zugang zum Adventskalender erfolgt über die Internetseite:  
[www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/)



### 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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

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

