



Gesundheitsberatung

Gesundheitskurs „Und keiner kann’s glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit“

THEMEN DES KURSES SIND u.a.:

- Eigene Gesundheit
- Stress entsteht im Kopf
- Stressabbau durch Bewegung
- Entspannung und Stressbewältigung im Alltag

DURCHFÜHRUNG: Insgesamt 9 Module à 2 Stunden
jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr

Kurse 2021: 12.10. – 18.11.2021

KURSORT: Volkshochschule Billstedt
Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg

Anmeldung & Informationen

Maja Kühn: 0176 - 123 88 417

Michael Keturi: 0176 - 123 88 427

Gesundheitsberatung Billstedt

Billstedter Hauptstraße 60 (Ende der Fußgängerbrücke), 22111 Hamburg



Von der zentralen Haltestelle Billstedt für U2, U4, den M-Bussen 12, 23, 27 und Linienbussen 116, 130, 232 aus, durch das Billstedt-Center, bis zur Fußgängerbrücke der Billstedter Hauptstraße 60



Gesundheitsberatung

Gesundheitskurs „Bewegung und Ernährung“

THEMEN BEWEGUNG u.a.:

- Bewegungsförderung im Alltag
- Strategie der kleinen Schritte
- Praktische Übungen zur Entspannung
- Bewegung zum Erlebnis werden lassen

THEMEN ERNÄHRUNG u.a.:

- Preiswerte und gesunde Ernährung
- Risikofelder und Hindernisse
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Einkaufen und Kochen

DURCHFÜHRUNG: Insgesamt 9 Module à 2 Stunden
jeweils von 10:30 – 12:30 Uhr

Kurse 2021: 19.11. – 17.12.2021

KURSORT: Volkshochschule Billstedt
Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg

