



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: 19.10. – 16.11.2021

KURSORT: hamburger arbeit GmbH,
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

Anmeldung & Informationen

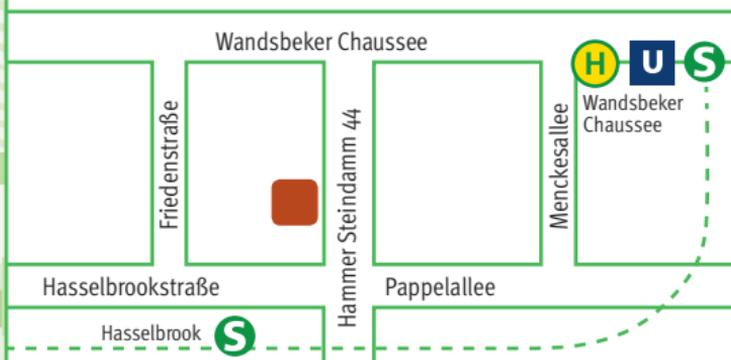
Kirsten Jürgensen: 0176 - 123 88 436

Katja Gernert: 0176 - 123 88 413

Boris Seedorf: 0152 - 546 18 018

Gesundheitsberatung Eilbek

Hammer Steindamm 44
22089 Hamburg



S1, S11 bis Hasselbrook, U1 bis Wandsbeker Chaussee, dann
Buslinie 116 bis Hasselbrook. Weitere Buslinien: 35, 213, 261



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 10:00 – 12:00 Uhr

Kurse 2021: 18.11. – 16.12.2021

KURSORT: hamburger arbeit GmbH,
Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

