



# 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:** 09.11. – 17.12.2021

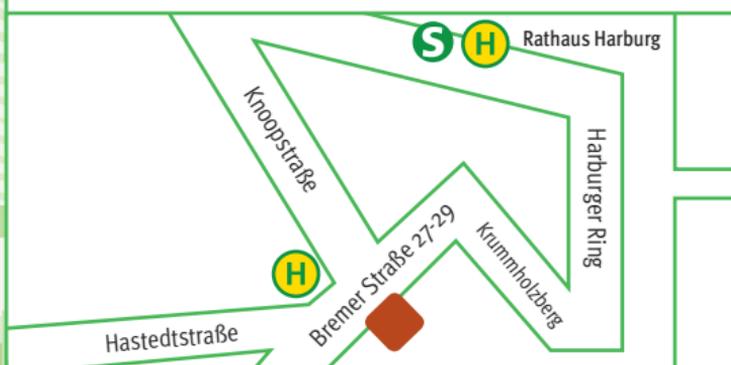
**KURSORT:** Volkshochschule Harburg  
Eddelbüttelstraße 47, 21073 Hamburg

## Anmeldung & Informationen

Holger Sander: 0151 - 726 97 901

### Gesundheitsberatung Harburg

Bremer Straße 27-29  
21073 Hamburg



S3, S31 bis Harburg Rathaus oder Bahnhof Harburg, dann Buslinien 144, 145, 245, 340, 345, 4244 bis Knoopstraße/Bremer Straße oder S3, S31 bis Wilhelmsburg, dann Buslinie 152 bis Knoopstraße/Bremer Straße



# 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:** 14.10. – 11.11.2021

**KURSORT:** Volkshochschule Harburg  
Eddelbüttelstraße 47, 21073 Hamburg

