



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: 10.11. – 10.12.2021

KURSORT: Bürgerhaus Lenzsiedlung, Saal (EG),
Julius-Vosseler-Straße 193, 22527 Hamburg

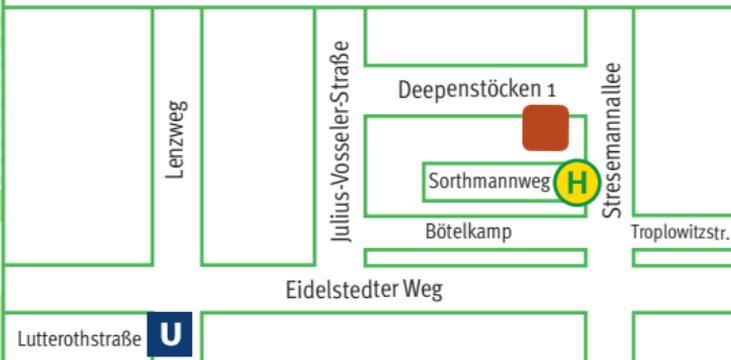
Anmeldung & Informationen

Barbara Schröer: 0176 - 123 88 402

Heike Adams: 0176 - 123 88 410

Gesundheitsberatung Lokstedt

Deepenstöcken 1 (Zugang nicht barrierefrei)
22529 Hamburg



S11, S21, S31 bis Sternschanze oder U2, U3 bis Schlump, dann
Buslinie 181 bis Sorthmannweg oder U2 bis Hagenbecks Tierpark,
dann Buslinie 181 bis Sorthmannweg oder U2 bis Lutterothstraße,
dann zu Fuß (12 Minuten)



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: 08.09.– 06.10.2021

KURSORT: Bürgerhaus Lenzsiedlung, Saal (EG)
Julius-Vosseler-Straße 193, 22527 Hamburg

