

Digitale Nudeln & Bewegung

Neues Gesundheitsangebot der Gesundheitsberatung Billstedt!

Um die Frühjahrsmüdigkeit zu überlisten bieten wir diesen Gesundheitskurs an.

Mitmachen kann jeder, der gerne nette Leute kennenlernen möchte, sich für Stressreduktion und gesunde Ernährung interessiert.

Wer:

- interessante Angebote im Stadtteil entdecken möchte
- das lästige Zwicken im Rücken loswerden möchte
- mal schnell was Leckeres kochen möchte
- bei einem Spaziergang einen neuen Blick auf die Stadt werfen möchte

ist genau richtig bei uns!

Der Kurs wird digital stattfinden, mit einem „echten“ Spaziergang.

Vorkenntnisse mit PC, Tablet oder Zoom sind nicht erforderlich.

Wenn Ihnen die technische Ausstattung fehlt, dann sprechen Sie uns gern an.

Freuen Sie sich auf 8 Treffen mit Gleichgesinnten
vom 03.05. – 21.06.2021.

Montags, von 10:00 – 12:00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung in der Gesundheitsberatung Billstedt:

Michael Keturi: 0176 123 88 427 oder 040 42868 4465

Maja Kühn: 0176 123 88 417 oder 040 42868 4464

oder:

Im Mehrgenerationenhaus:

Rainer Picker: 040 714 032 00



**Mehr
Generationen
Haus**



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Hamburg | Sozialbehörde

**jobcenter
team.arbeit.hamburg**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V