

Gesundheitskurs „Und keiner kann´s glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“

Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den vielfältigen physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.

Themen des Kurses sind u.a.:

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

Teilnehmerzahl:	max. 12 Teilnehmer/innen
Durchführung:	Insgesamt 9 Module à 1,5 Stunden
Dauer:	4 Wochen/ 2 Module in der Woche letztes Modul mit 2 Wochen Abstand
Start:	3 x Jährlich
Orte:	Räumlichkeiten in Billstedt Räumlichkeiten in Harburg Räumlichkeiten in Eilbek
Anmeldung & Informationen:	<p>Harburg: Katja Gernert Tel: 0176/12388413 Swantje Köpcke Tel: 0176/12388408 Holger Sander Tel: 0176/12388414</p> <p>Billstedt: Maja Kühn Tel: 0176/12388417 Michael Keturi Tel: 0176/12388427</p> <p>Eilbek: Angela Marx Tel.: 0176/12388418 Boris Seedorf Tel.: 0152/54618018</p> <p>Lokstedt Heike Adams Tel.: 0176/12388410 Barbara Schröer Tel.: 0176/12388402</p>