



## Gesundheitskurse im 1. Halbjahr 2026

Nr.	Gesundheitskurs	Gesundheitsberatung	Zeitraum	Kontakt
1.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	<b>Eimsbüttel</b> Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	<b>14.01. – 11.02.</b> Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
2.	Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit	<b>Billstedt</b> Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	<b>15.01. – 12.02.</b> Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -64/-65
3.	Gesundheitswissen: Ich mach mich schlau!	<b>Harburg</b> Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	<b>02.02. – 02.03.</b> Montag + Donnerstag	040 42868 44 -66/-67
4.	Kräftigendes Rückentraining	<b>Eilbek</b> Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	<b>03.02. – 03.03.</b> Dienstag + Freitag	040 42868 44 -61/-62
5.	Mehr Gelassenheit im Alltag? Das schaffe ich!	<b>Eimsbüttel</b> Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	<b>13.02. – 13.03.</b> Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
6.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernährungskompetenz	<b>Harburg</b> Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	<b>17.03. – 14.04.</b> Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -66/-67
7.	Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit	<b>Eilbek</b> Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	<b>17.03. – 17.04.</b> Dienstag + Freitag	040 42868 44 -61/-62
8.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	<b>Billstedt</b> Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	<b>24.03. – 21.04.</b> Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -64/-65
9.	Raus aus der Bude, rein in die Bewegung	<b>Harburg</b> Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	<b>20.04. – 22.06.</b> Montag	040 42868 44 -66/-67
10.	Leicht in den Sommer	<b>Billstedt</b> Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	<b>06.05. – 01.07.</b> Mittwoch	040 42868 44 -64/-65
11.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernährungskompetenz	<b>Eimsbüttel</b> Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	<b>20.05. – 17.06.</b> Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
12.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	<b>Eilbek</b> Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	<b>09.06. – 07.07.</b> Dienstag + Freitag	040 42868 44 -61/-62

## GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

 **040 4286844 70**

 [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

