



Gesundheitskurse im 1. Halbjahr 2026

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



teamwOrk

für Gesundheit und Arbeit