Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

Gesundheitskurse im 1. Halbjahr 2027

Nr.	Gesundheitskurs	Gesundheitsberatung	Zeitraum	Kontakt
1.	Gut essen. Gut versorgt sein.	**Eimsbüttel** Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	**20.01. – 17.02.** Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
2.	Rücken in Bewegung – Stark, schmerzfrei, alltagstauglich	**Eilbek** Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	**28.01. – 25.02.** Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -61/-62
3.	Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit	**Billstedt** Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	**28.01. – 25.02.** Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -64/-65
4.	Stärken erkennen und aktivieren	**Harburg** Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	**01.02. – 01.03.** Montag + Donnerstag	040 42868 44 -66/-67
5.	Stressbewältigung im Alltag	**Eilbek** Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	**16.03. – 13.04.** Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -61/-62
6.	Gut essen. Gut versorgt sein im Alltag.	**Harburg** Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	**16.03. – 13.04.** Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -66/-67
7.	Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit	**Eimsbüttel** Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	**17.03. – 16.04.** Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
8.	Bewusst bewegen – Atmung, Kontrolle und Körperwahrnehmung	**Billstedt** Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	**18.03. – 20.05.** Donnerstag	040 42868 44 -64/-65
9.	Entdecke Yoga – ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung	**Eimsbüttel** Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	**19.04. – 21.05.** Montag + Freitag	040 42868 44 -68/-69
10.	Raus aus der Bude, rein in die Bewegung	**Harburg** Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	**19.04. – 21.06.** Montag	040 42868 44 -66/-67
11.	Stressbewältigung durch achtsamkeitsbasierte Selbstregulation	**Eilbek** Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	**01.06. – 29.06.** Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -61/-62
12.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernährungskompetenz	**Billstedt** Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	**25.05. – 22.06.** Dienstag + Freitag	040 42868 44 -64/-65

Alle Gesundheitskurse finden von 10:00 – 12:00 Uhr statt.

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

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Hamburg | Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg