



Gesundheitskurse im 2. Halbjahr 2025

Nr.	Gesundheitskurs	Gesundheitsberatung	Zeitraum*	Kontakt
1.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernärungskompetenz	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	05.09. – 07.10. Dienstag + Freitag	040 42868 44 -61/-62
2.	Entdecke Yoga – ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	05.09. – 14.11. Freitag	040 42868 44 -64/-65
3.	Entspannt in den Alltag walken	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	05.09. – 10.10. Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
4.	Gesundheitswissen: Ich mach mich schlau!	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	08.09. – 06.10. Montag + Donnerstag	040 42868 44 -66/-67
5.	Bewegung & Ernährung	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	07.10. – 07.11. Dienstag + Freitag	040 42868 44 -64/-65
6.	Entdecke Yoga – ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	03.11. – 01.12. Montag + Mittwoch	040 42868 44 -66/-67
7.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	03.11. – 05.12. Montag + Freitag	040 42868 44 -61/-62
8.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernärungskompetenz	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	12.11. – 10.12. Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
9.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	18.11. – 16.12. Dienstag + Donnerstag	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

