



Gesundheitskurse im 2. Halbjahr 2026

Nr.	Gesundheitskurs	Gesundheitsberatung	Zeitraum	Kontakt
1.	Entspannt in den Alltag walken	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	26.08. – 23.09. Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69
2.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	20.08. – 17.09. Dienstag + Donnerstag	040 42868 44 -64/-65
3.	Entdecke Yoga – ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	31.08. – 28.09. Montag + Freitag	040 42868 44 -66/-67
4.	Fit durch Bewegung im Freien!	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	18.09. – 16.10. Dienstag + Freitag	040 42868 44 -61/-62
5.	Ernährungs-Know-How In 9 Schritten zur Ernährungskompetenz	Eilbek Hammer Steindamm 44 22089 Hamburg	03.11. – 01.12. Dienstag + Freitag	040 42868 44 -61/-62
6.	Und keiner kann's glauben – Stressfaktor Arbeitslosigkeit	Harburg Bremer Straße 27-29 21073 Hamburg	10.11. – 08.12. Dienstag + Freitag	040 42868 44 -66/-67
7.	Entdecke Yoga – ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung	Billstedt Billstedter Hauptstraße 60 22111 Hamburg	13.11. – 11.12. Montag + Freitag	040 42868 44 -64/-65
8.	Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit	Eimsbüttel Hoheluftchaussee 153 20253 Hamburg	13.11. – 11.12. Mittwoch + Freitag	040 42868 44 -68/-69

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