



Gesundheitskurs:

Bewegung und Ernährung

07. Oktober – 07. November 2025

Im Bewegungs- und Ernährungskurs werden Ihnen abwechslungsreiche Themen begegnen. In den Bewegungsmodulen erwarten Sie praktische und einfache Bewegungsübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Die Ernährungsmodule zeigen Ihnen die Grundlagen einer ausgewogenen und preiswerten Ernährung auf.

Kursrahmen:

Start:	Montag, 07.10.2025, 10.00 Uhr
Dauer:	07.10 – 07.11.2025, montags und freitags von 10.00 – 12.00 Uhr
Durchführung:	9 Module á 2 Stunden
Veranstaltungsort:	Volkshochschule Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69A, 22111 Hamburg
Gruppe:	max. 15 Teilnehmer/innen
Aktion:	gemeinsames Kochen im letzten Ernährungsmodul

Weitere Informationen und Anmeldung:

Gesundheitsberatung Billstedt
Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg

Michael Keturi: 040 42868 4464

Maja Kühn: 040 42868 4465

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

