

## Sprechstunden unserer Partner im Gesundheitskiosk

### Sprechstunde Hamburger Wegbereiter

Informationen zu Teilhabe, Leistungsansprüchen, Vorsorgevollmacht, rechtlicher Betreuung etc. für Menschen mit Behinderung, Angehörige und Interessierte. Beratung auf Deutsch, Englisch und Arabisch möglich.

Termine auf Anfrage

### Sprechstunde Seelisch

Beratung  
Beratung

Termine



## Gesundheitskiosk

Sie suchen Prävention und Gesundheit?

Stadtteil

Sie brauchen

Unsere

für Sie da.

Stelle für ganzheitliche Beratung rund um  
Ihre Gesundheit!

**Das Kursprogramm ist aufgrund eines Wasserschadens im Gesundheitskiosk Billstedt teilweise ausgesetzt. Wir informieren Sie, sobald es Änderungen gibt.**

Mittendrin,  
in vielen  
Sprachen!

## Kursprogramm

Januar - März 2024

### Wissen Sie schon, dass...



- ... eine einseitige Ernährung Mangelerscheinungen hervorrufen kann?
- ... eine aktive regelmäßige Bewegung Rückenschmerzen vorbeugt?
- ... geschwächte Muskeln sich durch Bewegung aktivieren und stärken lassen?
- ... schon moderates Training das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes verringert?
- ... gemeinsames Training nicht nur Spaß bringt, sondern auch die Motivation erhöht?

**Folgende Kurse finden statt:**  
**dienstags, 14:00-15:00 Uhr: Sportmuffel/Fit im  
Alter – ein Mix aus beidem  
(ab 03.09.2024: 13:45-14:45 Uhr)**  
**donnerstags, 14:00-15:30 Uhr:  
Beckenbodengymnastik**  
**donnerstags, 15:45-17:15 Uhr: Gesunder Rücken**

### Standort:

**Turnverein Gut Heil Billstedt von 1898 e. V.  
Schöfferstieg 5, 22117 Hamburg**

**Gesundheit geht gemeinsam!**



## Gesundheitskiosk

**DAS HAMBURGER MODELL**

Derzeit für Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg und der  
Mobil Krankenkasse

## Bewegung und Entspannung



### Fit im Alter - Gleichgewicht und Koordination

In dem Kurs werden die Gelenke mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Alle großen Muskelgruppen werden stimuliert und gekräftigt.

**Termine:** dienstags, 14:40



Erfahren Sie, wie Rückenschmerzen vorgebeugt und gelindert werden. Gemeinsam werden Übungen für eine aufrechte Haltung und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung durchgeführt, um den Rücken im Alltag zu entlasten.

**Termine:** donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr



### Aktiv beweglich und fit - ein Kurs für Sportmuffel

Übungen mit verschiedenen Kleingeräten zur Mobilisierung und Stärkung der Muskeln, der Ausdauer und des Gleichgewichts. Der Spaß steht dabei im Vordergrund!

**Termine:** montags, 14:40 – 15:30 Uhr oder  
15:30 - 16:30 Uhr



### Beckenboden-Gymnastik

Entspannung und Kräftigung für  
bequeme Kleidung

...n und zusammen  
Wohlbefinden stärken

wiegen Ihr Baby.

**Termine:** dienstags, 09:30 – 13:30 Uhr

## Sprech

## arksamt



Der **Bezirk Hamburg Mitte** berät nun auch im Gesundheitskiosk. Damit erweitern wir unsere Angebote um **hochqualifizierte fachliche Beratungen** zu speziellen Fragestellungen für Kinder im Vor- und Grundschulalter, Eltern mit Babys und Kleinkindern sowie für pflegende Angehörige.

### Sprechstunde Pflegestützpunkt Mitte

Beratung und Unterstützung zu allen Fragen rund um die Pflege, pflegende Angehörige, Beantragung von Pflegeleistungen sowie deren Kosten und Finanzierungen.

**Termine:** Jeden ersten Mittwoch im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr

### Schulärztlicher Dienst

Hilfe und Beratung für Eltern mit Kindern im Vor- und Grundschulalter

**Termine:** Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr

**Das Kursprogramm ist aufgrund eines Wasserschadens im Gesundheitskiosk Billstedt teilweise ausgesetzt. Wir informieren Sie, sobald es Änderungen gibt.**

**NEU!**

**Bitte  
alle K  
anmel**

**Folgende Kurse finden statt:**  
**dienstags, 14:00-15:00 Uhr: Sportmuffel/Fit im Alter – ein Mix aus beidem**  
**(ab 03.09.2024: 13:45-14:45 Uhr)**  
**donnerstags, 14:00-15:30 Uhr:**  
**Beckenbodengymnastik**  
**donnerstags, 15:45-17:15 Uhr: Gesunder Rücken**  
**Standort:**  
**Turnverein Gut Heil Billstedt von 1898 e. V.**  
**Schöfferstieg 5, 22117 Hamburg**