



BEWEGUNGSTRAININGS IM APRIL 2025 – ONLINE

Starkes HERZ!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

03.04.2025 Hoch-Intensives-Intervall-Training (HIIT)

Durch das HIIT-Training wird das Herz aktiviert, Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Kondition verbessert. Das Training ist geprägt von kurzen und hochintensiven Übungen mit Belastungs- und Erholungsphasen.

10.04.2025 CardioFit

Dieses Training besteht aus Übungen, die das Herz-Kreislauf-System aktivieren und die Ausdauer stärken! Diese ist nicht nur gut für Ihr Herz, sondern für den gesamten Körper und steigern die Fettverbrennung.

17.04.2025 Zirkel-Training

Beim Zirkeltraining werden die Übungen in einer festgelegten Reihenfolge wiederholt. Das erhöht die Intensität des Trainings für die jeweils beanspruchte Körperregion und sorgt für eine Routine beim Training.

24.04.2025 Pyramiden-Training

Beim Pyramidentraining wechselt die Intensität und die Wiederholungsanzahl der Übungen. Gestartet wird mit vielen Übungen und einer geringen Intensität. Dann arbeiten Sie sich Schritt für Schritt nach oben und absolvieren nur noch wenige Wiederholungen bei hoher Intensität.

Mediathek – flexible Trainingsauswahl!

Sie haben ein Training verpasst? Sie möchten auch am Wochenende, an Feiertagen oder einfach mal häufiger trainieren? Dann nutzen Sie unsere Mediathek mit einer großen Auswahl an Trainings.

Die digitalen Gesundheitsangebote laufen in Live-Übertragung und in der Mediathek über die Vimeo-Plattform. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung.

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

