



## BEWEGUNGSTRAININGS IM DEZEMBER – ONLINE

### Mit Bewegung durch die kalte Jahreszeit!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

#### 05.12.2024 Dehnung und Entspannung

Bei diesem Training werden Sie Ihren gesamten Körper mit lockeren Dehn- und Entspannungsübungen trainieren. Dies kann Ihnen dabei helfen, die stressige Vorweihnachtszeit zu überstehen.

#### 12.12.2024 Pilates

Mit Hilfe von Pilates können Sie den Verspannungen den Kampf ansagen und gleichzeitig noch etwas gutes für Ihr eigenes Wohlbefinden tun.

#### 19.12.2024 Hoch intensives und leicht intensives Training (HILIT)

Die Mischung aus hoch intensivem und leicht intensivem Training eignet sich perfekt, um die Fettverbrennung anzukurbeln und Ihren Stoffwechsel anzuregen. So bleiben Sie auch während der Weihnachtszeit fit.

#### 26.12.2024 Feiertag

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

### 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](http://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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

