



BEWEGUNGSTRAININGS IM FEBRUAR 2025 – ONLINE

Training für das (innere) Gleichgewicht!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

06.02.2025 Stabile Körpermitte

Die Körpermitte als unser Zentrum ist wichtig für den ganzen Körper. In diesem Training werden Sie Ihre gesamte Rumpfmuskulatur trainieren und sorgen damit für eine bessere Körperhaltung und einen gesunden Rücken.

13.02.2025 Ganzkörpertraining

Mit dem Ganzkörpertraining werden alle Muskeln beansprucht und der ganze Körper, von den Beinen bis in den Nacken gestärkt stabilisiert. Dies fördert ein verbessertes körperliches Wohlbefinden im Alltag.

20.02.2025 Dehnung und Entspannung

Bei diesem Training werden Sie Ihre Muskulatur lockern, mögliche Verspannungen lockern und sich entspannter fühlen. Dies kann Ihnen dabei helfen stressige Phasen zu überstehen.

27.02.2025 Zirkeltraining

Das Zirkeltraining als kräftigende Einheit beinhaltet Übungen, die gezielt wiederholt werden, um so den Muskeln mehrfach den gleichen Reiz zu geben. Dies fördert effektiv den Kraftaufbau.

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

