



BEWEGUNGSTRAININGS IM JANUAR – ONLINE

Mit sportlichen Vorsätzen ins neue Jahr!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

09.01.2025 Yoga

Mit Yoga können Sie muskuläre Verspannungen lösen und Ihren Körper auf Bewegung vorbereiten. Mit diesem Training wird der gesamte Körper gekräftigt.

16.01.2025 Ganzkörpertraining

Mit dem Ganzkörpertraining sollen alle Muskeln beansprucht und so viele Übungen wie möglich in der Trainingseinheit integriert werden. Dieses Training eignet sich gut, um den ganzen Körper wieder in Schwung zu bringen.

23.01.2025 Faszientraining

Um den Körper wieder an die Bewegung zu gewöhnen eignet sich das Faszientraining optimal. Dabei werden Ihre Faszienstränge bewegt und lösen Verspannungen auf.

30.01.2025 Koordination und Balance

Bringen Sie Muskulatur, Nervensystem und Gehirn in Einklang und erleben Sie ein besseres Körpergefühl. Durch die koordinativen Übungen stärken Sie auch ihre Nervenzellverbindungen und fördern Ihr Gedächtnis!

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

