



BEWEGUNGSTRAININGS IM JULI – ONLINE

Training für das Gleichgewicht!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

04.07.2024 Koordination und Gleichgewicht

Die Schultern sind anfälliger für Verletzungen am Gelenk. Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Ihre umliegende Muskulatur stärken und so Ihr Gelenk schützen können. Mit zwei gefüllten Wasserflaschen wird das Training intensiver.

11.07.2024 Stabile Körpermitte

Mit einer starken Körpermitte verbessern Sie Ihre Körperhaltung und beugen Verletzungen vor. Mit diesem Training wird Ihr Rumpf gestärkt und stabiler.

18.07.2024 Faszientraining (mit Flasche)

Mit dem Faszientraining soll Ihr Körper stabil und entspannt werden. Dabei wird das Bindegewebe elastisch und belastbar. Mit Wasserflaschen können ganze Muskelgruppen aktiviert und gedehnt werden.

25.07.2024 Dehnung & Entspannung

Ein angespannter Körper bringt oft auch einen angespannten Geist. Beides beeinflusst sich gegenseitig. In diesem Training dehnen Sie Ihre gesamte Muskulatur und werden Ihre Verspannungen aus dem Alltag los.

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

