



## BEWEGUNGSTRAININGS IM MAI 2025 – ONLINE

### Stark für den Sommer! Bauch-Beine-Po – Training

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

#### 08.05.2025 Oberkörper-Bauch – Training

Kraftvoll und fokussiert – das Oberkörper-Training mit Schwerpunkt Bauch stärkt nicht nur Ihre Rumpfmuskulatur, sondern formt auch eine straffe, definierte Körpermitte.

#### 15.05.2025 Starke Beine

Dieses Training kräftigt Ihre Oberschenkel, Gesäß- und Wadenmuskulatur und verbessert Ihre Haltung. Sie steigern Ihre Ausdauer, fördern die Beweglichkeit und gewinnen spürbar an Stabilität im Alltag!

#### 22.05.2025 Dehnübungen und Entspannung

Ihr Körper und Geist stehen in Wechselwirkung zueinander. Mit sanften Dehnübungen bauen Sie Stress ab und finden zu mehr innerer Ruhe und Leichtigkeit.

#### 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)

