



## BEWEGUNGSTRAININGS IM NOVEMBER – ONLINE

### Entspannte Bewegung zum warm werden!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

#### 07.11.2024 Dehnung und Entspannung

Bei diesem Training werden Sie Ihren ganzen Körper mit leichten Dehn- und Mobilitätsübungen auflockern. Dadurch können sich Verspannungen und Verklebungen lösen. Durch Dehnungsübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit.

#### 14.11.2024 Hatha Yoga

In dieser besonderen Form des Yogas soll das Gleichgewicht Ihres Körpers verbessern. Durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation. Lernen Sie ihren Körper neu kennen und kommen Sie zur Ruhe.

#### 21.11.2024 Ganzkörpermobilität

Mit diesem Training soll die Mobilität Ihres Körpers verbessert werden. Hierdurch sollen Bewegungseinschränkungen vorgebeugt werden. Mit verschiedenen Übungen wird Ihr ganzer Körper trainiert.

#### 28.11.2024 Faszien Fit

Faszien sind ein wichtiger Teil unseres Körpers und beeinflussen unser Wohlbefinden. Durch verschiedene Übungen lernen Sie, wie Sie ihre Faszien lösen können und richtige Bewegungsmuster ausführen.

### 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)

