



BEWEGUNGSTRAININGS IM OKTOBER – ONLINE

Fit durch den Herbst!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

03.10.2024 Feiertag

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek.

10.10.2024 Ganzkörpertraining (mit Flasche)

Mit einem Ganzkörpertraining führen Sie effektive Übungen aus. Um das Tempo anzuheben, werden Ihnen mit einer Wasserflasche als zusätzliches Gewicht einfache Übungen gezeigt.

17.10.2024 Funktionales Training

Damit Sie sich so richtig auspowern zu können, nutzen Sie ihr eigenes Körpergewicht im Funktionalen Training. Der ganze Körper wird trainiert und Sie verbessern Ihre Ausdauer.

24.10.2024 HILIT = Hoch-Intensiv-Leicht-Intensiv-Training

Im Hoch-Intensiv-Leicht-Intensiv-Training werden schnelle als auch leichte Bewegungseinheiten ausgeführt. Ihre Ausdauerphasen werden trainiert und mit funktionellen Kräftigungsübungen kombiniert.

31.10.2024 Feiertag

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek.

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

