



## BEWEGUNGSTRAININGS IM JUNI – ONLINE

### Training von Kopf bis Fuß!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

### 06.06.2024 Starke Arme und Schultern (mit Wasserflaschen)

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

### 13.06.2024 Beine und Gesäß

Kräftigen Sie Ihre Beine, die Sie Tag für Tag durch den Alltag tragen. Mit den richtigen Übungen aktivieren Sie die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur!

### 20.06.2024 Starke Körpermitte

Mit einer starken Körpermitte verbessern Sie Ihre Körperstabilität, beugen Verletzungen vor und schützen Ihren Rücken.

### 27.06.2024 Rückenfit

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur mit einfachen aber effektiven Übungen für eine gesunde und aufrechte Haltung.

### 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)

