



## BEWEGUNGSTRAININGS IM MAI – ONLINE

### Fitter Start in den Sommer!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

#### 02.05.2024 Cardio Fit

Mit dem Cardio Training wird das Herz gestärkt, die Atmung optimiert und das Herz-Kreislauf-System bleibt gesund. Zudem fördert das Training den Stressabbau und steigert die Laune.

#### 09.05.2024 Feiertag

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek.

#### 16.05.2024 Core Fit mit dem Handtuch

Eine trainierte Körpermitte bringt Sie gesund und stabil durch den Alltag. Ein Core Training mit kleinen Hilfsmitteln wie Socken und Handtüchern wird spaßiger als auch intensiver.

#### 23.05.2024 Pilates

Durch eine bewusste Atmung werden Ihnen fließende Bewegungsübungen und Entspannungstechniken leichter fallen. Beim Pilates entsteht eine Balance zwischen Körper und Geist. Die Körpermitte wird gefordert.

#### 30.05.2024 LIIT = Leicht-Intensiv-Intervall-Training

Das Leicht-Intensive-Intervall-Training fördert die Körperwahrnehmung und Entspannung durch leichte Belastungsintervalle. Mobilität und Bewegungsrhythmus stehen hier im Fokus.

### 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)

