



## BEWEGUNGSTRAININGS IM JUNI – ONLINE

**Achtsam zu einem gesunden Rücken!**

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### **01.06.2023 Stabile Körpermitte**

Die Körpermitte ist unser Zentrum und der wichtigste Knotenpunkt im ganzen Körper. In diesem Workout trainieren Sie Ihre gesamte Rumpfmuskulatur und sorgen damit für eine stabile Körperhaltung und einen gesunden Rücken.

### **08.06.2023 Gleichgewicht und Koordination**

Ein gutes Gleichgewicht und eine gute Koordination helfen Ihnen im Alltag und schützen Sie vor Stolpergefahren. Die Koordination sorgt zudem für ein effektives Zusammenspiel der Muskulatur.

### **15.06.2023 Tiefenmuskulatur**

Schnelle Reaktionsmöglichkeiten und Stabilität im Alltag – beides wird beeinflusst von unserer Tiefenmuskulatur. Diese wollen wir in dem Workout kräftigen und so für Stabilität und Sicherheit im Alltag sorgen.

### **22.06.2023 Faszientraining**

Ist DAS Training, um muskuläre Verspannungen zu lösen. Mit gezielten Bewegungen mobilisieren Sie Ihre Faszienketten und halten diese geschmeidig. So behält Ihr Körper seine gesamte Beweglichkeit.

### **29.06.2023 RückenFit**

In diesem Training wollen wir Rückenbeschwerden vorbeugen. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen unseren Rückenbereich und sorgen so für mehr Beweglichkeit und Stabilität, die Ihr Rücken im Alltag braucht.

### **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)

