



## BEWEGUNGSTRAININGS IM AUGUST – ONLINE

**Feste Arme, mobile Hüfte,  
flacher Bauch, starke Beine –  
so geht's!**

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### **05.08.2022 Ganzkörper-Zirkeltraining**

Beim Zirkeltraining werden die Übungen in einer festgelegten Reihenfolge wiederholt. Das erhöht die Intensität des Trainings für die jeweils beanspruchte Körperregion. So kräftigen wir jede große Muskelgruppe Ihres Körpers.

### **11.08.2022 ArmFit mit Wasserflaschen**

Wasserflaschen statt Hanteln für ein effektives Oberkörpertraining! Finden Sie heraus, wie vielfältig dieser Alltagsgegenstand in verschiedene Übungen für das Training Ihrer Arm- und Schultermuskulatur einsetzbar ist.

### **18.08.2022 Fit mit Stuhl**

So werden Sitzmöbel zum Fitnessgerät als Trainingsbank oder Gewicht! In diesen Übungen stärken und mobilisieren Sie Ihren gesamten Körper und sorgen für neue Motivation.

### **25.08.2022 Starke Beine**

Obwohl unsere Beinmuskulatur die größte Muskelgruppe unseres Körpers darstellt, wird sie im Training häufig vernachlässigt. In dieser Trainingseinheit schenken wir unserem Unterkörper also die nötige Aufmerksamkeit!

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### **Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!**

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.

Der Zugang zur Mediathek erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### **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)

