



BEWEGUNGSTRAININGS IM APRIL – ONLINE

Fit im Frühling!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

04.04.2024 Rumpf- und Rückentraining mit Handtuch

Mit einer starken Körpermitte fördern Sie eine gesunde Körperhaltung und beugen Rückenschmerzen vor. Mit einem Handtuch verändern wir die Übungen so, dass das Training abwechslungsreich und effektiv ist.

11.04.2024 Beintraining mit Rucksack oder Flaschen

Im Vergleich zu anderen Muskelgruppen sind unsere Beinmuskeln die größten und stärksten. Deshalb fordern wir sie mehr heraus, indem wir zusätzliches Gewicht in Form von gefüllten Flaschen oder Rucksäcken hinzunehmen.

18.04.2024 Starke Arme & Schultern

Mit diesem Training unterstützen Sie Ihre Schultermuskulatur ganz gezielt. Denn unsere Schultern stellen jeden Tag sicher, dass wir unsere Arme in alle Richtungen bewegen können, um den Alltag meistern zu können.

25.04.2024 Ganzkörpertraining

Machen Sie sich bereit für ein Training, das Ihren gesamten Körper von Kopf bis Fuß beanspruchen und stärken wird.

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

