



BEWEGUNGSTRAININGS IM AUGUST – ONLINE

Die Vielfalt des Sports!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

01.08.2024 Kreislauftraining

Beim Kreislauftraining erleben Sie eine Abfolge von Ausdauer-Übungen und leichtem Krafttraining. Jede Runde steigert sich der Umfang von einer zur nächsten Übung. Das Kreislauf-Training fördert die körperliche Fitness!

08.08.2024 Tiefenmuskulatur

Mit einem gezielten Training der Tiefenmuskulatur durch gezielte Übungen, verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Stabilität. Dadurch unterstützen Sie den Erhalt eines gesunden Rückens.

15.08.2024 Mobilitätstraining

Mobilitätstraining zielt darauf ab, die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers zu verbessern. Das Training beinhaltet Übungen wie Dehnungen, Gelenkrotationen und Beweglichkeitsübungen.

22.08.2024 Gute-Laune-Training

Durch eine Kombination aus Tanzschritten, Cardio- und Kraftübungen werden Sie körperlich aktiv und schütten Glückshormone im Körper frei.

29.08.2024 Ganzkörpertraining (mit Rucksack)

Ein Ganzkörpertraining beansprucht den gesamten Körper. Für ein intensiveres Training kann zusätzliches Gewicht in Form eines gefüllten Rucksacks oder einer Tasche verwendet werden.

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

