



## BEWEGUNGSTRAININGS IM AUGUST 2025 – ONLINE

### Yoga mit all seinen Facetten

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

#### 07.08.2025 Yoga Stufe 1

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit und bringen Sie Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Mit sanften Yoga-Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und finden zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

#### 14.08.2025 Dehnübungen zur Entspannung

Lockern Sie Ihre Muskulatur und lassen Sie Verspannungen gezielt los. Dieses Training unterstützt Sie dabei, Anspannung abzubauen und sich spürbar entspannter zu fühlen.

#### 21.08.2025 Faszientraining

Erleben Sie ein neues Körpergefühl durch gezielte Übungen für Ihre Faszien. Sie fördern Ihre Beweglichkeit, lösen tiefliegende Spannungen und bringen mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag.

#### 28.08.2025 Yoga Stufe 2

Vertiefen Sie Ihre Yoga-Praxis mit herausfordernden Übungen, die Kraft, Balance und Achtsamkeit verbinden. Sie stärken nicht nur Ihren Körper, sondern trainieren auch Ihre Konzentration und Ausdauer auf sanfte Weise.

### 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)

