



BEWEGUNGSTRAININGS IM DEZEMBER – ONLINE

Entspannung und Kräftigung in der Weihnachtszeit!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Die Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

07.12.2023 Dehnung und Entspannung

Der Weihnachtsstress kann zu einem angespannten Körper führen. Lockern Sie Ihren gesamten Körper mit Dehn- und Entspannungsübungen.

14.12.2023 Starker Rücken

Kräftigungs- und Dehnübungen halten den Rücken fit und gesund. Ein starker Rücken unterstützt die Wirbelsäule und kann Bandscheibenprobleme vorbeugen.

21.12.2023 Rumpf ist Trumpf

Endspurt vor Heiligabend! Eine trainierte Körpermitte sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor. Dieses Rumpfttraining besteht aus einer Kombination aus Dehnung, Kraft und Ausdauer.

28.12.2023 HIIT = Hoch-Intensive-Intervall-Training

Das Hoch-Intensive-Intervall-Training bedeutet Fett verbrennen, Muskeln aufbauen und Kondition verbessern. Kurze und hochintensive Intervalle gefolgt von Erholungspausen eignen sich perfekt, um den Stoffwechsel anzuregen und die Weihnachtsplätzchen zu verbrennen!

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

