



## BEWEGUNGSTRAININGS IM DEZEMBER 2025 – ONLINE

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### Entspannt ins Jahresende

Alle Trainings sind für Einsteigerinnen und Einsteiger konzipiert.

#### **04.12.2025 Stretch und Relax mit Atemtechniken**

Dehnen Sie Ihre Muskeln und bewegen Sie Ihre Gelenke. Lernen Sie dabei Atemtechniken kennen, um Ihrem Körper entspannt durch die stressige Zeit zu helfen.

#### **11.12.2025 Sanftes Ganzkörpertraining**

Stärken Sie Ihren gesamten Körper, um in der Vorweihnachtszeit nicht aus dem Rhythmus zu kommen.

#### **18.12.2025 Gute Laune Workout**

Lassen Sie das Jahr mit einer Kombination aus Tanzschritten, Spaßigen Cardio-Elementen sowie intensiven Kraftübungen ausklingen und setzen Sie so Glückshormone in Ihrem Körper frei.

### 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).

**Hinweis: Die digitalen Bewegungstrainings werden zum 31.12.2025 eingestellt. Die Mediathek kann noch bis zum 31.01.2026 genutzt werden.**

### 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)

