



## BEWEGUNGSTRAININGS IM FEBRUAR – ONLINE

### FATBURNER Ihr Trainingsprogramm zur Gewichtsabnahme!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

#### 02.02.2023 CardioFit – Herztraining

Diese Trainingseinheit besteht aus Ausdauerübungen für Ihr Herz-Kreislauf-System! Diese sind nicht nur gut für Ihr Herz, sondern für den gesamten Körper und gelten als richtige Körperfett-Killer.

#### 09.02.2023 HILIT – High Intensity Low Impact Training

High Intensity Low Impact Training ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Die Kombination aus Ausdauerphasen und funktionellen Kräftigungsübungen hilft Ihnen Körperfett zu reduzieren.

#### 16.02.2023 Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining werden die Übungen in einer festgelegten Reihenfolge wiederholt. Das erhöht die Intensität des Trainings für die jeweils beanspruchte Körperregion.

#### 23.02.2023 HIIT – High Intensity Intervall Training

High Intensity Intervall Training heißt Fett verbrennen, Gewicht reduzieren, Muskeln aufbauen und Kondition verbessern. Das Training ist geprägt von kurzen und hochintensiven Intervallen von Belastungs- und Erholungsphasen.

### 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)

