



BEWEGUNGSTRAININGS IM FEBRUAR – ONLINE

Rund um ein gesundes Herz!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

01.02.2024 HILIT

HILIT = High Intensity Low Impact Training ist eine Mischung aus intensiven Ausdauerintervallen in Kombination mit funktionellen Übungen, die sowohl Ihr Herz als auch Ihre Muskulatur stärken.

08.02.2024 DANCE WORKOUT

Tanzen fördert nicht nur die Ausdauer, sondern bringt auch jede Menge Spaß. In diesem Workout tanzen wir nicht einfach, sondern wir kombinieren tänzerische Elemente und klassische Übungen.

15.02.2024 ZIRKELTRAINING

Beim Zirkeltraining wird eine bestimmte Abfolge von Kraft- und Ausdauerübungen immer wiederholt. Das Gute daran: Sie können die Intensität der Übungen für sich selbst bestimmen.

22.02.2024 TABATA

Tabata ist ein hoch intensives Intervalltraining. Die Belastungszeit beträgt lediglich 20 Sekunden, doch die Pausenzeit ist mit 10 Sekunden noch kürzer. Geben Sie in den 20 Sekunden alles, um Ihre Ausdauer maximal zu verbessern und Ihre Fettverbrennung zu maximieren.

29.02.2024 CARDIOFIT

Moderates Ausdauertraining fördert vor allem Ihre Ausdauer und Ihr Herz. Aber nicht nur das. Zusätzlich stärkt es Ihre Gehirnfunktion und steigert die Produktion von Glückshormonen.

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

