



## BEWEGUNGSTRAININGS IM JANUAR – ONLINE

**Bewegt das neue Jahr beginnen!**  
mit Kleingeräten aus dem  
alltäglichen Gebrauch

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### **05.01.2023 Bauch, Beine, Po mit einem Handtuch**

In effektiven Übungen bringen wir Bauch-, Beine- und Gesäßmuskeln in Form. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handtuch wird die Fettverbrennung angekurbelt. Übungen im Liegen auf der Matte ergänzen das lebhaftes Training.

### **12.01.2023 Koordinationstraining mit einem Besenstiel**

Koordinationstraining bietet Übungen zur Stabilisation und Kräftigung mit einem typischen Haushaltsgerät. Ganz nebenbei wird Ihr Herz-Kreislauf-System gestärkt und Ihre motorischen Grundeigenschaften gefestigt.

### **19.01.2023 Starker Oberkörper mit Wasserflaschen**

Ein gezieltes Kräftigungsprogramm mit Kleingeräten, aus dem alltäglichen Gebrauch, konzentriert sich darauf, Ihre Oberkörpermuskulatur zu stärken. Ziel ist es Ihre Muskulatur zu stärken sowie Ihre Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.

### **26.01.2023 Faszientraining mit einer Flasche oder Thermoskanne**

Ziel des Faszientrainings ist es, den Körper stabil und entspannt zu halten. Das Bindegewebe soll elastisch, belastbar, flexibel und geschmeidig werden. Einer der effizientesten Wege für die Verbesserung der Beweglichkeit ist die Kombination von faszialem Stretching und Übungen zur Faszienmassage mit einem herkömmlichen Haushaltsgerät. Dabei werden ganze Muskelgruppen und das umliegende fasziale Gewebe aktiviert.

### **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)

