



BEWEGUNGSTRAININGS IM JANUAR – ONLINE

Bewegter Start ins neue Jahr!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Die Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

04.01.2024 Yoga

Ein entspannter Start ins neue Jahr. Yoga ist besonders hilfreich, um muskuläre Verspannungen zu lösen. Der gesamte Körper wird gekräftigt.

11.01.2024 Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining werden die Übungen in einer festgelegten Reihenfolge wiederholt. Dabei wird die Intensität für die beanspruchte Körperregion erhöht und besonders intensiv trainiert.

18.01.2024 Training mit Rucksack/Tasche

Entscheiden Sie selbst, wie schwer Sie Ihren Rucksack befüllen! Damit können Sie Ihre persönliche Trainingsintensität bestimmen und an diesem effektiven Ganzkörpertraining teilnehmen.

25.01.2024 Koordination und Balance

Bringen Sie Muskulatur, Nervensystem und Gehirn in Einklang und erleben Sie ein besseres Körpergefühl. Durch die koordinativen Übungen wird Ihr Gedächtnis gestärkt und ihr Gleichgewicht trainiert.

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

