



## BEWEGUNGSTRAININGS IM JULI – ONLINE

### Gesunder Rücken!

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

#### **07.07.2022 Stabile Körpermitte**

Dieses funktionelle Training sorgt für eine stabile Rumpfmuskulatur, einen ganzheitlich gesunden Rücken und eine aufrechte Körperhaltung. So stabilisieren Sie leicht Ihre Wirbelsäule.

#### **14.07.2022 RückenFit**

In diesem Workout mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule und stärken mit kleinen, aber effektiven Übungen Ihre Rückenmuskulatur, damit Sie gesund und fit durch den Sommer kommen.

#### **21.07.2022 Schultermobilität**

Mit diesem Beweglichkeitstraining wird die gesamte Schulterpartie mit Ausgleichsübungen entspannt und mobilisiert und somit Einschränkungen und Schmerzen entgegengewirkt.

#### **28.07.2022 Wirbelsäulenmobilität**

Mit diesem Training aktivieren Sie Ihre Wirbelsäule und sorgen für eine aufrechte Haltung. Damit steigern Sie Ihr Wohlbefinden und wirken Rückenbeschwerden entgegen.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

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.

Der Zugang zur Mediathek erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### 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)

