Gesundheitsberatung

hamburger arbeit
... für soziale Perspektiven

BEWEGUNGSTRAININGS IM JULI 2025 – ONLINE

Starke Arme und Beine

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

03.07.2025 Starke Beine

Dieses Beintraining stärkt gezielt Ihre Oberschenkel, das Gesäß und die Waden. Sie fördern Ihre Ausdauer, verbessern Ihre Haltung und gewinnen an Stabilität und Beweglichkeit.

10.07.2025 Starke Arme

Kräftigen Sie Ihre Arm- und Schultermuskulatur durch gezielte Übungen für Bizeps und Trizeps. Sie verbessern Ihre Oberkörperkraft, fördern Ihre Haltung und erleben mehr Power im Alltag.

17.07.2025 Zirkeltraining mit Fokus auf Arme & Beine

Beim Zirkeltraining absolvieren Sie verschiedene Übungen nacheinander in einem festen Ablauf. Diese Trainingsform steigert die Intensität gezielt und bringt Kraft und Ausdauer auf ein neues Level.

24.07.32025 Pyramidentraining

Beim Pyramidentraining steigern Sie gezielt die Intensität, stärken den ganzen Körper und lernen, Ihre Grenzen bewusst zu erweitern.

31.07.2025 Beweglichkeit & Mobilität

Mit sanften Dehn- und Mobilitätsübungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Sie machen Ihre Gelenke geschmeidiger und bringen Ihren Körper wieder in Balance – ideal zur Verletzungsprophylaxe.

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

teamwork für Gesundheit und Arbeit

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Hamburg | Sozialbehörde

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Hamburg

jobcenter team.arbeit.hamburg