



## BEWEGUNGSTRAININGS IM JUNI 2025 – ONLINE

### Pilates: Ein Training für den ganzen Körper

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

#### 05.06.2025 Pilates Stufe 1

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Ihre Muskulatur stärkt und das Körperbewusstsein fördert. Durch ruhige, kontrollierte Bewegungen verbessern Sie Ihre Haltung und stabilisieren Ihre Körpermitte.

#### 12.06.2025 Body Mind Balance

In dieser Einheit trainieren Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur auf sanfte, aber wirkungsvolle Weise. Durch alltagsnahe Dehn- und Kräftigungsübungen beugen Sie Verspannungen und Rückenschmerzen aktiv vor.

#### 19.06.2025 Faszientraining

Mit gezielten Übungen machen Sie Ihre Faszien geschmeidig und lösen tief sitzende Verspannungen. Sie fördern Ihre Beweglichkeit und erleben ein neues, entspanntes Körpergefühl.

#### 26.06.2025 Pilates Stufe 2

Dieses Training vertieft Ihre Pilates-Praxis und fördert Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Sie kräftigen gezielt Ihre Körpermitte und verbessern Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Körperhaltung.

### 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)

