



BEWEGUNGSTRAININGS IM MÄRZ – ONLINE

fit & entspannt in den Frühling!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

02.03.2023 Faszientraining

Faszientraining ist das Training um muskuläre Verspannungen zu lösen. Mit gezielten Bewegungen aktivieren Sie Ihre Faszienketten und halten diese geschmeidig. So gewinnt Ihr Körper seine gesamte Beweglichkeit zurück.

09.03.2023 CoreFit = starke Körpermitte

Bei CoreFit trainieren Sie Ihre Körpermitte: Bauch, Rücken und Seitenmuskulatur. Eine trainierte Körpermitte sorgt für eine bessere Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor.

16.03.2023 Pilates

Durch eine bewusste Atmung werden Ihnen fließende Bewegungsübungen und Entspannungstechniken leichter fallen. Beim Pilates entsteht eine Balance zwischen Körper und Geist. Die Körpermitte wird gefordert.

23.03.2023 RückenFit

Das Rückenfit stärkt die Muskelkraft und Beweglichkeit des Rumpfes. Nebenbei finden die Grundelemente der Trainingslehre ihre Anwendung: Dehnung, Koordination und Ausdauer.

30.03.2023 Stretching und Entspannung

In diesem Training kräftigen Sie Ihre Mobilität und werden Ihre Verspannungen aus dem Alltag los.

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

