



BEWEGUNGSTRAININGS IM MÄRZ – ONLINE

Entspannung durch Dehnung!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

07.03.2024 Einführung in Pilates

Beim Pilates geht es um die Kräftigung und Verlängerung der Muskulatur im Bauch, Beckenbereich und im unteren Rücken. Durch langsame kontrollierte Bewegungen und gezielte Atmung wird das Training intensiv und effektiv.

14.03.2024 Ganzkörpermobilität

Beim Sport und im Alltag ist Beweglichkeit für eine gute Körperwahrnehmung, zur Vorbeugung von Verletzungen und zum besseren Aufbau von Kraft und Ausdauer wichtig.

21.03.2024 Hatha Yoga

Hatha Yoga verbindet Asanas (Yogahaltungen), Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation. Dieser Yogastil ist geprägt von langsamen, entspannten Übungen und ist dadurch für alle geeignet.

28.03.2024 Stretching und Entspannung

In diesem Training dehnen Sie Ihre gesamte Muskulatur 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

