



BEWEGUNGSTRAININGS IM MÄRZ 2025 – ONLINE

Rückentraining im Fokus!

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

06.03.2025 Tiefenmuskulatur des Rückens

Schnelle Reaktionsfähigkeit und Stabilität des Rückens werden von unserer Tiefenmuskulatur beeinflusst. In diesem Training werden diese gekräftigt und so für mehr Stabilität und Sicherheit im Alltag sorgen.

13.03.2025 Rückenfit

In diesem Training sollen die Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Mit Mobilität, Kräftigung und Dehnung Ihres Rückenbereichs sorgen Sie für die Beweglichkeit und Stabilität Ihres Rückens für den Alltag.

20.03.2025 Gleichgewicht und Koordination

Ein gutes Gleichgewicht und eine gute Koordination sind wichtig. Beides wird durch ein trainiertes Rücken unterstützt.

27.03.2025 Faszientraining

Das Faszientraining hilft muskuläre Verspannungen zu lösen. Mit gezielten Bewegungen mobilisieren Sie Ihre Faszienketten und halten sie geschmeidig und beweglich.

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

