



## GESUNDHEITSWORKSHOPS IM MAI - ONLINE

### Werkzeugkasten Gemeinschafts-Resilienz

Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr

#### 03.05.2022 Resilienz - nicht nur reine Kopfsache!

„Mir platzt die Hutschnur“ - „Mir rutscht das Herz in die Hose“. Viele Redewendungen zeugen vom großen Einfluss, den Stress auf unseren Körper hat. Die gute Nachricht ist, dass sich auch Entspannung und Wohlbefinden körperlich bemerkbar machen – und das testen wir gemeinsam!

#### 10.05.2022 Soziale Beziehungen und ihr Einfluss auf unser Wohlbefinden

Kleine Kinder lassen sich von ihren Eltern trösten. Auch wir Erwachsenen helfen uns gegenseitig in schwierigen Situationen und stecken uns mit Wohlbefinden an - ständig, unbewusst, mehrere Male am Tag, auch in diesem Workshop.

#### 17.05.2022 Kribbeln im Bauch! Resilienz stärken mit Körperempfindungen

Ein Mückenstich fängt erst dann so richtig an zu jucken, nachdem wir ihn entdeckt haben. Aber auch Freude und Zufriedenheit toben sich im Körper aus. Wir folgen den positiven Körperempfindungen und lassen sie intensiver werden.

#### 24.05.2022 Die Macht der Bewegung

Auf das Gefühl folgt instinktiv eine bestimmte Bewegung: beim Torjubel reißen wir die Arme hoch und aufs Sofa lassen wir uns mit ausgebreiteten Armen fallen. Heute machen wir es andersrum: Wir bewegen uns – und warten auf das Gefühl.

#### 31.05.2022 Stärken stärken – gemeinsam!

Ein großer Teil dessen, was uns Kraft gibt, liegt nicht in uns selbst, sondern in unserer Umwelt. Wenn wir den Dingen und Menschen Zuneigung schenken, die uns umgeben, fördern wir unser Wohlbefinden.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Zoom-Plattform statt. Eine Anmeldung bei Zoom ist dafür nicht erforderlich. Der Zugang erfolgt über den Link: <https://zoom.us/j/92194868863> im Browser oder in der Zoom-App, die automatisch über den Zugangslink installiert wird. Für die Teilnahme benötigen Sie möglichst einen Internetzugang mit unbegrenztem Datenvolumen. Sie können mit Kamera und Mikrofon oder auch ohne teilnehmen. Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### 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)





## BEWEGUNGSTRAININGS IM MAI – ONLINE

### Bewegt und Widerstandsfähig

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

#### 05.05.2022 Balance und Koordination für mehr Widerstandsfähigkeit

Bei dieser Gleichgewichtseinheit werden Balance-Übungen durchgeführt, um die Tiefenmuskulatur und den Gleichgewichtssinn zu stärken. So wird sowohl Ihr Körper als auch Ihre mentale Widerstandsfähigkeit gestärkt.

#### 12.05.2022 „Kopf frei“ Workout

In diesem Training ist nicht viel Zeit zum Nachdenken! Schnappen Sie sich Ihre Matte und legen Sie los! Wir fordern Ihren Körper auf vielfältige Weise heraus und bringen Sie auf andere Gedanken 😊.

#### 19.05.2022 Yogalates

Yogalates - hier ist der Name Programm: Wir kombinieren statische und dynamische Elemente aus dem Yoga mit der Kräftigung der Tiefenmuskulatur aus dem Pilates. So entsteht ein dynamisches und erfrischendes Training.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über den Link: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

#### 26.05.2022 Feiertag

#### Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

Sie haben ein Training verpasst? Sie möchten auch am Wochenende, an Feiertagen oder einfach mal häufiger als einmal in der Woche trainieren? Dann nutzen Sie unsere Mediathek, dort finden Sie eine große Auswahl an Trainings und können das Richtige für Ihre Stimmung auswählen.

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> / Passwort: **bewegung**.  
Ihre Daten werden nicht gespeichert.

### 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)

