



BEWEGUNGSTRAININGS IM NOVEMBER – ONLINE

Gesundes Herz!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

03.11.2022 Herztraining

Beim Herztraining geht es darum, das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. Mit gezielten Übungen werden die Herz- und Atemfrequenz erhöht, wodurch auf längere Sicht die eigene Ausdauer gesteigert wird.

10.11.2022 Entspannung durch Dehnung

Durch das Dehnen unseres gesamten Körpers fahren wir innerlich runter und schonen durch Entspannung unser Herz. Gleichzeitig werden unsere Muskeln beweglicher und die Faszien elastischer.

17.11.2022 Koordinationstraining

Das Koordinationstraining bietet unserem Körper Stabilisation und Kräftigung. Ganz nebenbei wird unser Herz-Kreislauf-System gestärkt und die motorischen Grundeigenschaften gefestigt.

24.11.2022 Yoga und Atmung

Durch das achtsame Durchführen der Yoga-Übungen kommen wir innerlich zur Ruhe und stärken gleichzeitig unseren gesamten Körper. Das ruhige gleichmäßige Atmen stärkt trotz kraftvoller Übungen unser Herz und reduziert unser Stresslevel.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/ oder direkt über den Link: <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung** Ihre Daten werden nicht gespeichert.

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek!

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.

Der Zugang zur Mediathek erfolgt über unsere Internetseite: www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/ oder direkt über den Link: <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

🌐 www.hamburger-arbeit.de

