



## BEWEGUNGSTRAININGS IM NOVEMBER – ONLINE

### Kraft und Beweglichkeit fördern!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Die Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

#### 02.11.2023 Ganzkörperkräftigung

Zum Einstieg in den Themenmonat kräftigen wir den ganzen Körper. Die Muskulatur wird von den Beinen bis in den Nacken gestärkt. Der Körper wird stabilisiert.

#### 09.11.2023 Stretching und Entspannung

In diesem Training werden die Muskeln gedehnt und die Gelenke bewegt. Eine Kombination von Atemtechniken und Stretching erzeugt eine Verbindung zum Körper und zur Entspannung des Gestes.

#### 16.11.2023 Zirkeltraining

Diese kräftigende Einheit beinhaltet ein Zirkeltraining. Hier werden Übungsreihenfolgen gezielt wiederholt, um so den Muskeln mehrfach den gleichen Reiz zu geben. Dies fördert effektiv die Kraftaufbau.

#### 23.11.2023 LIIT = Leicht-Intensive-Intervall-Training

Das Leicht-Intensive-Intervall-Training fördert die Körperwahrnehmung und Entspannung durch leichte Belastungsintervalle. Mobilität und Bewegungsrhythmus stehen hier im Fokus.

#### 30.11.2023 HIIT = Hoch-Intensive-Intervall-Training

Im HIIT werden die Belastungsintervalle mit intensiven Kraftübungen gespickt, um eine erhöhte Muskelspannung während des Trainings zu generieren. In kurzer Zeit findet ein sehr effektives Training statt. Das fördert einen gesunden Stoffwechsel, auch lange nachdem Training.

### 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](http://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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

