



BEWEGUNGSTRAININGS IM NOVEMBER 2025 – ONLINE

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Kraftvoll durch die dunkle Jahreszeit

Alle Trainings sind für Einsteigerinnen und Einsteiger konzipiert.

06.11.2025 Bauch, Beine, Po mit einem Handtuch

Bringen Sie mit effektiven Übungen Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form. Durch gezieltes Kräftigungstraining mit dem Handtuch können Sie Ihre Fettverbrennung ankurbeln.

13.11.2025 Oberkörpertraining mit Wasserflaschen

Stärken Sie durch ein gezieltes Kräftigungsprogramm mit Wasserflaschen Ihre Oberkörpermuskulatur. Sie können muskulären Dysbalancen vorbeugen, die Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit nachhaltig verbessern.

20.11.2025 Leicht-Intensives-Intervall-Training (LIIT)

Fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Entspannung durch leichte Belastungsintervalle, bei welchen Mobilität und Bewegungsrhythmen im Vordergrund stehen.

27.11.2025 Hoch-Intensives-Intervall-Training (HIIT)

Trainieren Sie mit intensiven Belastungsintervallen und wirksamen Kraftübungen, um eine erhöhte Muskelspannung und einen höheren Grundumsatz zu generieren.

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

