



BEWEGUNGSTRAININGS IM OKTOBER 2025 – ONLINE

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Immunstark und achtsam durch den Herbst

Alle Trainings sind für Einsteigerinnen und Einsteiger konzipiert.

02.10.2025 Starkes Immunsystem

Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und aktivieren Sie Ihr Immunsystem durch ausdauernde Bewegungen.

09.10.2025 Achtsamkeit

Finden Sie mit ruhigen, fließenden Bewegungen und bewusster Atmung zur inneren Ruhe. Entgehen Sie damit dem Alltagsstress und entspannen Körper und Geist.

16.10.2025 Stretch und Relax

Dehnen Sie Ihre Muskeln und bewegen Sie Ihre Gelenke. Nehmen Sie dabei aktiv wahr, wie sich der Körper anfühlt und die Entspannung gefördert wird.

23.10.2025 Krafttraining: Fokus Rücken

Stärken Sie Ihren Rücken, um ihn auf die Herausforderungen und Belastungen des Alltags vorzubereiten.

30.10.2025 Yoga

Lassen Sie Ihren Alltagsstress los und entspannen Sie Körper und Geist in dieser Yoga-Einheit.

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

