



BEWEGUNGSTRAININGS IM SEPTEMBER – ONLINE

Mit Spaß durch die warmen Tage!

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Alle Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

05.09.2024 Tanztraining

Beim Tanztraining können Sie Ihre angestaute Anspannung loswerden und sich auspowern. Mit Hilfe von einfachen Übungen trainieren Sie effektiv den gesamten Körper, verbessern Ihre Ausdauer und koordinieren Ihre Bewegungen. Perfekt, um fit zu werden!

12.09.2024 Pilates

Mit fließenden Bewegungsübungen und Entspannungstechniken wird Ihre Atmung bewusst ins Zwerchfell gelenkt. Durch Pilates soll Ihr Körper wieder mehr in Einklang kommen und eine Balance zwischen Körper und Geist geschaffen werden. Die Körpermitte wird gefordert.

19.09.2024 Intervalltraining „Tabata“

Tabata ist ein schnelles Intervalltraining, bei dem sich 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Pause abwechseln. Dabei verbessern Sie Ihre Ausdauer und Ihre Kraft.

26.09.2024 Zirkeltraining

Entdecken Sie die Vielseitigkeit des Zirkeltrainings, bei dem verschiedene Übungen in schneller Abfolge durchgeführt werden. Damit trainieren Sie Ihre Kraft und Ausdauer sowie Ihre Koordination. Bei der ganzen Auswahl an Übungen, entdecken Sie bestimmt eine neue Lieblingsübung. Probieren Sie es aus!

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

