



BEWEGUNGSTRAININGS IM SEPTEMBER 2025 – ONLINE

Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr

Aktiv durch den Spätsommer

Alle Trainings sind für Einsteigerinnen und Einsteiger konzipiert.

04.09.2025 Pilates

Erreichen Sie mit bewusster Atmung, fließenden Bewegungsübungen und gezielten Entspannungstechniken eine Harmonisierung von Körper und Geist.

11.09.2025 Walking und Mobility

Sorgen Sie durch sanftes Ausdauertraining, kombiniert mit Beweglichkeitsübungen, für eine moderate Bewegung in Ihrem Alltag.

18.09.2025 Beinpower und Stabilität

Stärken Sie Ihre Beine und erreichen Sie mehr Stabilität, um auf die Belastungen des Alltags vorbereitet zu sein.

25.09.2025 Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht

Mobilisieren, kräftigen und dehnen Sie mit gezielten Übungen Ihren ganzen Körper.

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

