



## BEWEGUNGSTRAININGS IM MAI – ONLINE

**Effektives Training  
mit Kleingeräten aus dem Haushalt!**

**Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr**

### **04.05.2023 Kräftigung mit Handtuch**

Schnappen Sie sich ein Handtuch und kommen Sie auf die Matte! Der vielfältige Einsatz des Handtuchs in diesem Training sorgt für Körperstabilität und eine Kräftigung insbesondere für Ihren Oberkörper.

### **11.05.2023 Fit mit Stuhl**

So wird Sitzmöbel zum Fitnessgerät! In diesem Training stärken und mobilisieren Sie Ihren gesamten Körper und sorgen für neue Motivation. Wir nutzen einen Stuhl, um das Training mit neuen Reizen zu versehen und Ihre körperliche Fitness ganzheitlich zu fördern.

### **18.05.2023 Feiertag**

Freie Trainingsauswahl in unserer Mediathek.

### **25.05.2023 Wasserflaschentaining**

Wasserflaschen sind die optimalen Trainingsgewichte für ein effektives Ganzkörperworkout! Durch die Füllmenge kann die eigene Trainingsintensität selbst bestimmt werden.

### **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)

