



## BEWEGUNGSTRAININGS IM SEPTEMBER – ONLINE

**Fitter Körper, fitter Geist!**

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

Die Trainings sind für Einsteiger konzipiert.

### **07.09.2023 BrainFit – Training für Körper und Köpfchen**

Wir zeigen Ihnen, wie kleine Bewegungs- und Entspannungspausen im Handumdrehen zu mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit verhelfen.

### **14.09.2023 CardioFit – ein Training fürs Herz**

Ein gesundes Herz-Kreislauf-System hält nicht nur unseren Körper fit, sondern verbessert unsere Laune, baut Stress ab und schüttet Glückshormone aus.

### **21.09.2023 Koordinationsübungen**

In diesem Training verbessern Sie das Zusammenspiel von Muskulatur, Nervensystem und Gehirn für ein besseres Gleichgewicht und ein dynamisches Bewegen.

### **28.09.2023 Dehnung und Entspannung**

Den Großteil unseres Tages verbringen wir im Sitzen. In der Trainingseinheit können Sie Muskelverkürzungen entgegenwirken und sich zu einem entspannten Körpergefühl verhelfen.

### **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)

