



## GESUNDER ADVENTSKALENDER



### Fit und gesund durch die Vorweihnachtszeit! – Online im Dezember

Wie bei einem klassischen Adventskalender öffnen Sie vom 1. – 24. Dezember 2022 jeden Tag ein neues Türchen und lassen sich von dem Inhalt überraschen. Dahinter verstecken sich interessante Tipps, Rezepte, kleine Übungen und vieles MEHR.

Nehmen Sie sich jeden Morgen die Zeit für den Adventskalender und starten Sie mit vielen Gesundheitsinspirationen ins neue Jahr 2023. Das stärkt Ihr Durchhaltevermögen für die guten Vorsätze!

Der Zugang zum Adventskalender erfolgt über die 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)





## BEWEGUNGSTRAININGS IM DEZEMBER – ONLINE

**Bewegte Winterzeit**

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### **01.12.2022 Progressive Muskelentspannung**

Unter Stress spannen wir unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft zu Schmerzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie Verspannungen zu erkennen und aufzulösen.

### **08.12.2022 Rücken Fit**

Das Rückentraining beinhaltet den individuellen Aufbau und Erhalt der Muskelkraft und der Beweglichkeit im Rumpf. Nebenbei finden die Grundelemente der Trainingslehre ihre Anwendung: Dehnung, Koordination und Ausdauer, spezialisiert auf die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.

### **15.12.2022 Lungensport -Programm**

Mit einem speziellen Lungensport-Programm können Sie Ihre Muskelkraft steigern und Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Gleichzeitig lernen Sie eine entspannende und ökonomische Atemtechnik.

### **22.12.2022 Pilates**

Durch fließende Bewegungsübungen und gezielte Entspannungstechniken streben Sie eine bewusste Atmung ins Zwerchfell, eine Zentrierung auf die Muskeln der Körpermitte sowie eine Harmonisierung von Körper und Geist durch Konzentration an.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) Ihre Daten werden nicht gespeichert.

## **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)





## BEWEGUNGSTRAININGS IM JANUAR – ONLINE

**Bewegt das neue Jahr beginnen -  
mit Kleingeräten aus dem  
alltäglichen Gebrauch bewegen**

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### **05.01.2023 Bauch, Beine, Po mit einem Handtuch**

In effektiven Übungen bringen wir Bauch-, Beine- und Gesäßmuskeln in Form. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handtuch wird die Fettverbrennung angekurbelt. Übungen im Liegen auf der Matte ergänzen das lebhafteste Training.

### **12.01.2023 Koordinationstraining mit einem Besenstiel**

Koordinationstraining bietet die perfekten Übungen zur Stabilisation und Kräftigung mit einem typischen Haushaltsgerät. Ganz nebenbei wird Ihr Herz-Kreislauf-System gestärkt und Ihre motorischen Grundeigenschaften gefestigt.

### **19.01.2023 Starker Oberkörper mit Wasserflaschen**

Ein gezieltes Kräftigungsprogramm mit Kleingeräten, aus dem alltäglichen Gebrauch, konzentriert sich darauf, Ihre Oberkörpermuskulatur zu stärken. Ziel ist es Ihre Muskulatur zu stärken sowie Ihre Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.

### **26.01.2023 Faszientraining mit einer Flasche oder Thermoskanne**

Ziel des Faszientrainings ist es, den Körper stabil und entspannt zu halten. Das Bindegewebe soll elastisch, belastbar, flexibel und geschmeidig werden. Einer der effizientesten Wege für die Verbesserung der Beweglichkeit ist die Kombination von faszialem Stretching und Übungen zur Faszienmassage mit einem herkömmlichen Haushaltsgerät. Dabei werden ganze Muskelgruppen und das umliegende fasziale Gewebe im Dehnungsbereich aktiviert.

Dieses Angebot findet in Live-Übertragung über die Vimeo-Plattform statt. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung/) Ihre Daten werden nicht gespeichert.

## **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)

