

Fit und gesund durch die Vorweihnachtszeit!



Gesunder Adventskalender - digital

Vom 1.-24. Dezember 2021 jeden Tag ein neues Türchen öffnen!



Im digitalen gesunden Adventskalender versteckt sich eine Mischung aus Rezepten, Trainings und Tipps zur mentalen Gesundheit. In der Vorweihnachtszeit können Sie sich jeden Tag Zeit für Ihre Gesundheit nehmen und ein neues Türchen öffnen. Lassen Sie sich überraschen!

Hinweis: Der Adventskalender ist ab dem 1. Dezember 2021 aktiv. Der Zugang erfolgt dann über den QR Code oder über www.hamburger-arbeit.de

Bewegungs- und Entspannungstrainings - digital

Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

02.12.2021 ZirkelFit - Muskelaktivierung mit Spaß

Das Zirkeltraining ist eine effektive Methode, um den gesamten Körper zu trainieren. Mit einfachen, sich wiederholenden Übungen sind eine gezielte Muskelaktivierung und Spaß garantiert.

09.12.2021 Leichte Dehnung und vollkommene Entspannung

Für einen Moment abschalten, dem Alltagsstress entkommen und gleichzeitig den Gelenken und der Muskulatur etwas Gutes tun? Das gelingt wunderbar mit leichten Dehnübungen und Phasen der vollkommenen Entspannung.

16.12.2021 Ganzkörpertraining mit Klopapierrolle

Die Klopapierrolle gehört eigentlich ins Badezimmer, doch wird sie hier zum Trainingsutensil. Egal ob zur Kräftigung der Beine, der Schultern oder des Bauches, überall nimmt sie eine wichtige Rolle ein.

23.12.2021 FaszienFit - Beweglichkeit steigern

Faszien im Fokus: Die Arbeit am Bindegewebe löst Verspannungen und beugt Schmerzen vor. Wir verbessern so unsere Beweglichkeit und halten unseren gesamten Körper fit.

30.12.2021 Freie Trainingsauswahl aus unserer Mediathek

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> (Passwort: **bewegung**)



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





Fit in der Winterzeit!

Bewegungs- und Entspannungstrainings im neuen Jahr 2022 - digital
Donnerstag von 10.00 - 11.00 Uhr

06.01.2022 Starker Rumpf mit Stuhl

Gestärkt ins neue Jahr? Ein starker Rumpf bringt uns sicher und schmerzfrei durch den Alltag. Der Stuhl hilft uns dabei, der Muskulatur gezielt neue Reize zu setzen. Auf die Plätze, fertig, los!

13.01.2022 Gleichgewicht und Koordination

Gleichgewichtstraining – das ist doch nur ein bisschen einbeinig balancieren! Falsch gedacht, denn es ist viel mehr. Beim Gleichgewichtstraining wird die tiefliegende Muskulatur gezielt trainiert. Kombiniert mit koordinativen Übungen hilft es uns in vielen alltäglichen Situationen.

20.01.2022 RückenFit für einen aktiven Schutz der Wirbelsäule

Nur ein starker Rücken ist ein gesunder Rücken! Mit gezielten Übungen mobilisieren und kräftigen wir unsere Rückenmuskulatur für einen aktiven Schutz unserer Wirbelsäule.

27.01.2022 Entspannung für den ganzen Körper

Entspannt durchs neue Jahr. Mit unterschiedlichen Entspannungstechniken lernst du, wie du Anspannungen loswirst und du neue Energie tankst. Gemeinsam lösen wir deine Verspannungen und bringen wieder Beweglichkeit in deinen gesamten Körper.

Zugang zum Live-Training: über den QR Code oder über <https://vimeo.com/event/591939> / Passwort: **bewegung**. Falls Sie das Training wiederholen möchten, dann haben Sie die Möglichkeit, es in der Mediathek abzurufen: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3349232> /Passwort: **bewegung**

Unsere digitalen Gesundheitsangebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Gesundheitsberatung:

T: 040 428 68 4470

E: gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

<http://www.hamburger-arbeit.de>

Bilder: www.pixobay.de



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

