

# Fit in der Winterzeit!

**Bewegungs- und Entspannungstrainings im Januar 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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)**

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

