

## Spezialworkshops am Montag am 22. und 29.7. - 5. und 12.8. 2024

### Montag 22.7. – Bauch, Beine, Po

- 17.00 – 17.50 Gesunder schlanker Bauch
- 18.00 – 18.50 Gesunde starke Beine
- 19.00 – 19.50 Knackiger gesunder Po



### Montag 29.7. – den Körper stärken

- 17.00 – 17.50 Gesunde, starke Arme
- 18.00 – 18.50 Rückenschule
- 19.00 – 19.50 Beckenboden



### Montag 5.8. – Haltung und Bewegung

- 17.00 – 17.50 Haltungs-, Gang- und Bewegungsanalyse
- 18.00 – 18.50 Krafttest, Übungen zur Kräftigung
- 19.00 – 19.50 Beweglichkeitstest, Übungen



### Montag 12.8. – Yoga, Ganzkörpertraining

- 17.00 – 17.50 Yoga für die Schilddrüse
- 18.00 – 18.50 Yoga gegen Osteoporose
- 19.00 – 19.50 Ganzkörpertraining und Bewegungsanalyse

**Wo:** VfB Hermsdorf Vereinshalle | Am Ried 1 | Berlin-Hermsdorf  
**Kursgebühr:** eine Kursstunde kostet 7 € für Mitglieder, 10 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** gitta-listing@t-online.de oder SMS/WhatsApp an 0176 57718559  
Turnschuhe sind vorteilhaft!